Interzone

6

Michio Kushi

Olivia Oredson

VINDECAREA PRIN ENERGIA PALMELOR

Teora

K94

MICHIO KUSHI și OLIVIA OREDSON

VINDECAREA PRIN ENERGIA PALMELOR

Traducere de Mihai-Dan Pavelescu

Teora

Titlul original: Macrobiotic Palm Healing

Copyright ©1988 by Michio Kushi and Olivia Oredson

Copyright ©1997 **Editura Teora** pentru versiunea în limba română

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin editurii Teora. Reproducerea integrală sau parțială a textului sau imaginilor din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil scris al editurii Teora.

Distribuție

București: B-dul Al. I. Cuza nr. 39; tel./fax: 222.45.33
Sibiu: Șos. Alba Iulia nr. 40; tel.: 069/21.04.72; fax: 069/23.51.27
Bacău: Calea Mărășești nr. 5; tel./fax: 034/18.18.26

Teora – Cartea prin poștă

CP 79-30, cod 72450 București, România
Tel./fax. 635.14.41

Teora

CP 79-30, cod 72450 București, România
Fax: 210.38.28

Șef de redacție: Mihaela Ștefan
Responsabil de serie: Marius Dinescu
Redactor: Florina Iacovachi
Coperta: Valentin Tănase
NOT: 1560 PAR Vindecarea prin energ palm
ISBN: 973-601-615-3
Printed in Romania

Biblioteca Județeană Buzău

367.906

FONDUL TEHNIC

p. 20-27 - lipsă
210-215 lipsă

Cuprins

Cuvânt înainte 5
Prefață și mulțumiri 7
Cap. 1 Ce este vindecarea cu ajutorul palmelor? 11
Utilizarea în lume a capacității de vindecare a mâinilor 11
Abordarea vindecării prin energia palmelor din punct de vedere macrobiotic 16
Rolul vindecării prin energia palmelor 17
Ce perspective oferă vindecarea prin energia palmelor 19
Yin și yang – domeniu de manifestare 20
Rolul energiilor yin și yang în vindecarea prin energia palmelor 23
Abordarea intuitivă și analitică a vindecării prin energia palmelor 26
Dieta și modul de viață 27
Recomandări macrobiotice 28
Sugestii privind modul de viață 32
Cap. 2 Noi suntem energia 33
Sistemul energetic uman 37
Hrana vizibilă și invizibilă 39
Aura 40
Detectarea aurei 42
Cap. 3 Noțiunile de bază ale vindecării prin energia palmelor 45
Grija față de sine și atitudinea personală 45
Folosirea mâinilor 48
Pozițiile șezând 51
Pozițiile mâinilor 53
Metode de respirație 56
Folosirea sunetelor 59
Tipuri de meditație 60
Sugestii pentru studiul individual 62

Cap. 4 Şedinţa de vindecare prin energia palmelor 63
Pregătirea donorului 63
Pregătirea receptorului 64
Armonizarea fluxului energetic al întregului corp 72
Exerciţii speciale 79
Încheierea 84
Odihna 85
Cap. 5 Folosirea chakrelor în vindecare 89
Funcţiile principalelor chakre 91
Exerciţii de vindecare prin energia palmelor folosind chakrele 91
Sugestii suplimentare 95
Cap. 6 Metoda vindecării prin energia palmelor aplicată organelor interne 110
Relaţii complementare şi antagonice între organe 111
Relaţiile cap-corp 117
Momentele prielnice ale zilei 121
Cap. 7 Folosirea meridianelor şi punctelor 127
Punctele Inima-Mâinii şi Inima-Piciorului 129
Cinci tipuri de puncte 132
Cap. 8 Cum vă puteţi perfecţiona tehnica 137
Sunetul 147
Respiraţia 147
Energia yin şi yang din organele noastre 152
Diferenţele dintre mâna dreaptă şi mâna stângă 161
Spiralele 164
Cap. 9 Tratamentul complex al principalelor sisteme ale corpului uman 165
Cap. 10 Îngrijirea complexă a principalelor organe ale corpului uman 172
Exerciţii pentru organele interne 187
Exerciţii pentru faţă şi cap 187
Tratarea mentalului şi emoţionalului prin energia palmelor 195
Cap. 11 Autovindecarea. Practicarea vindecării în grup şi de la distanţă 203
Autovindecarea sau vindecarea Do-In prin energia palmelor 210
Practicarea vindecării în grup 210
Vindecarea de la distanţă 214
Cap. 12 Studiul aprofundat 227
Bibliografie recomandată 236
INDEX 239
..... 240

Tuturor persoanelor,
Din trecut, prezent şi viitor,
Pentru care vindecarea
Reprezintă principalul ţel al vieţii,
Şi a căror însufleţire
A inspirat această carte.

OLIVIA OREDSON
Holderness, New Hampshire

Cuvânt înainte

Medicina convenţională modernă, la fel ca şi alte modalităţi de abordare a problemelor legate de sănătate, prezintă anumite limite unanim recunoscute, determinate de lipsa de înţelegere a fiinţei umane în întregul ei; omenescul este asociat nu doar materiei fizice, ci şi totalităţii manifestărilor cosmologice, în care sunt incluse vibraţiile, undele şi energiile care le corespund. Toate fenomenele fizice – împreună cu mişcările şi comportamentele asociate –, şi toate fenomenele psihologice – cu imaginile şi gândurile asociate – sunt compuse, în general, din fluxuri de energie vibratorie, venind din mediul înconjurător şi îndreptându-se spre centrul corpului, orientându-se, apoi, dinspre acesta către exterior. Termenul japonez pentru boală este *byo-ki* (energie perturbată); toate activităţile umane pot fi orientate şi guvernate de mişcările vibratorii. Fără o înţelegere exactă a lor, este dificil să contribuim la menţinerea sănătăţii omului şi, implicit, la dezvoltarea umanităţii.

[1] Disciplină medicală care se bazează pe respectarea unui anumit mod de viaţă şi a unor principii alimentare, având ca scop îmbunătăţirea sănătăţii şi prelungirea vieţii *(n.red.)*.

Olivia Oredson, care a stilizat și redactat acest manual, a ajuns la o cunoaștere profundă a naturii vibratorii și energetice a ființei umane. Ea a studiat cu mine mai mult de cincisprezece ani și a predat multor persoane, în repetate rânduri, arta preparării hranei și vindecarea prin energia palmelor, ajutându-mă în plus la scrierea *Manualului de macrobiotică*[1] *(The Book of Macrobiotics)*, prima ediție, și *Manualului de Do-In (The Book of Do-In)*, ambele publicate de editura Japan Publications, Inc. Olivia Oredson a deținut și funcția de director educațional al Institutului Kushi din Brookline, statul Massachusetts, de la înființarea acestuia în 1980. Deși am expus în mod public multe dintre aspectele prezentate de ea în cartea de față, aceasta prezintă interes, deoarece Olivia și-a dezvoltat propria viziune și tehnică printr-o înțelegere corectă a structurii energetice umane și a fluctuațiilor ei.

Vindecarea prin energia palmelor este o artă unică de refacere a sănătății, deoarece este naturală, intuitivă, instructivă și nedăunătoare. Ea a fost practicată în mod curent încă de la începuturile rasei umane printr-un comportament natural. Atunci când se va înțelege în ce fel această metodă poate ameliora diversele tulburări fizice, determinând în același timp progresul către o spiritualitate superioară, profesarea ei va deveni extrem de utilă oamenilor în viața de zi cu zi.

Olivia Oredson a conceput acest manual sub o formă limpede, simplă și extrem de bine scrisă și sper în mod sincer ca toți cititorii, indiferent de ocupație, vârstă, rasă și convingeri să beneficieze de pe urma lui.

De asemenea, doresc să exprim mulțumiri d-nului Edward Esko, profesor la Institutul Kushi, pentru ajutorul dat la revizuirea manuscrisului, ca și editurii Japan Publications, Inc., pentru publicarea cărții.

MICHIO KUSHI
august 1988
Brookline, Massachusetts

Prefață și mulțumiri

Vindecarea prin energia palmelor este o tehnică minunată de refacere a sănătății, ușor de deprins și plăcut de utilizat. Manualul a fost scris pentru a împărtăși cititorilor metoda clară și cuprinzătoare predată de Michio Kushi, principala autoritate în domeniul dietei macrobiotice și a modului de viață corespunzător acestuia. D-nul Kushi și soția sa, Aveline, au publicat mai multe cărți despre dietă, prepararea alimentelor, metodele orientale de diagnostic, îngrijirea copiilor și în legătură cu alte subiecte legate de un stil de viață sănătos și integrat în natură. Vindecarea prin energia palmelor constituie o parte integrantă a abordării macrobiotice și este pentru prima dată când învățăturile d-nului Kushi sunt publicate detaliat.

În ultimii nouăsprezece ani, am urmat regimul și modul de viață macrobiotic, mai întâi ca studentă a familiei Kushi, iar, mai apoi, ca profesoară și am ajuns să apreciez arta vindecării prin energia palmelor și rolul ei în cadrul unei vieți naturale și sănătoase. După ce am asistat la cursurile d-nului Kushi, am început să practic frecvent vindecarea prin energia palmelor, constatându-i utilitatea în îngrijirea sănătății proprii, cât și a celorlalți. Metoda este în realitate o adevărată artă subtilă și blândă, însă extrem de eficientă și cu efect de durată. Ea acționează asupra trupului, dar și asupra minții și sentimentelor. În multe cazuri, întrebuințarea unor practici simple de vindecarea prin energia palmelor a dus la reducerea durerilor, sporirea puterii și a energiei, precum și atenuarea stresului, oferind o senzație generală de confort.

Cel mai important însă mi se pare faptul că reprezintă o tehnică simplă și naturală, ce poate fi executată de aproape oricine și aproape asupra oricărei persoane. Deprinderea ei ne ajută să regăsim capacitățile noastre naturale de vindecare, capacități intrinseci ale ființei umane.

Ideea cărții de față a apărut în urma interesului manifestat de participanții la cursurile specifice pe care le-am predat în ultimii ani la Institutul Kushi din Boston. Ei doreau foarte mult să citească și alte amănunte în legătură cu această metodă și era regretabil faptul că nu existau cărți conținând învățăturile d-nului Kushi pe care îmi bazam cursurile. Mi-am spus atunci că ar trebui să alcătuiesc un îndrumar concis, care să descrie pe scurt practicile respective. În discuțiile purtate cu Edward Esko și Alex Jack, profesori și autori de manuale de macrobiotică, mi-a fost sugerată ideea realizării unui manual complet, nu doar a unui simplu îndrumar. Cartea aceasta se datorează așadar interesului cursanților și sugestiilor domnilor Esko și Jack – lucru pentru care doresc să le mulțumesc. Esko și Jack mi-au oferit de asemenea o mulțime de sfaturi și indicații privind editarea cărții, iar d-nul Esko chiar a revizuit manuscrisul în câteva rânduri.

Materialul cărții este inspirat din numeroase cursuri, seminarii și conferințe privind vindecarea prin energia palmelor, susținute de Michio Kushi în ultimii aproape douăzeci de ani, în centrele sale de instruire din Boston, Brookline și Becket, statul Massachusetts, ca și în străinătate. O parte din informații provin din programele de instruire concepute de dumnealui în 1978 și 1979 pentru Institutul Kushi, ca și din informațiile oferite mie și lui Rodney House, profesor de macrobiotică, în scopul pregătirii acestor cursuri.

După ce seminariile d-nului Kushi mi-au dat posibilitatea să iau contact cu subiectul, interesul meu a crescut și, de-a lungul anilor, am studiat și alte metode de vindecarea prin energia palmelor. Spațiul nu-mi permite să le amintesc, dar le sunt recunoscătoare acestor dascăli, pentru învățăturile lor, care m-au condus la o înțelegere superioară a metodei.

Ședințele de vindecarea prin energia palmelor, ținute de d-na Lima Ohsawa cu ocazia scurtelor sale vizite în Boston, au constituit, de asemenea, factori de inspirație. D-na Ohsawa a scris unele articole despre acest subiect, publicate în cărți care s-au epuizat deja, iar George Ohsawa, soțul său, în prezent decedat, făcea referiri la vindecarea prin energia palmelor în învățăturile sale. D-nul și d-na Ohsawa sunt întemeietorii mișcării macrobiotice, iar d-na Ohsawa, în ciuda vârstei înaintate, continuă și astăzi să predea și să câștige noi adepți. Le sunt recunoscătoare amândorura pentru influența pe care au exercitat-o asupra mea.

Aș mai dori să amintesc de d-ra Shizuko Yamamoto, care a reprezentat o lumină călăuzitoare în domeniul masajului *shiatsu* și a vindecării macrobiotice prin energia palmelor, și să-i mulțumesc pentru lecțiile oferite de-a lungul multor ani. Cu siguranță, influența sa se face simțită pe tot parcursul cărții.

D-ra Cecile Levin, profesoară de macrobiotică, și d-ra Betsy Polatin, specialistă în „Tehnica Alexander" și adeptă a macrobioticii, mi-au împărtășit din cunoștințele lor asupra vindecării macrobiotice prin energia palmelor, oferindu-mi în același timp sfaturile, recomandările și prietenia lor. Doresc să le mulțumesc pentru ajutor. În același timp, vreau să le mulțumesc bunelor mele prietene, Margaret Braxton, Beth Fisher, Linda Hamelin și Janet Jagodzinski pentru sfaturile, încurajările și discuțiile extrem de utile de pe tot parcursul redactării cărții.

Pentru a oferi o imagine clară asupra învățăturilor lui Michio Kushi, am organizat materialul în felul în care obișnuia el însuși s-o facă, în vederea seminariilor de două zile pe care le susținea la începutul anilor '70. Pe alocuri, am adăugat propriile mele interpretări și inovații, atunci când mi s-a părut că ele vor spori înțelegerea cititorului, totuși m-am străduit să evit introducerea de schimbări care mai degrabă ar stânjeni, decât ar ajuta la prezentarea principalelor idei ale d-nului Kushi.

Mai dificil de reprodus în scris este însă *spiritul* și *energia* acelor seminarii, întotdeauna atrăgătoare și pline de viață. Se știe că d-nul Kushi este un dascăl inspirat – și inspirator –, iar orele respective nu constituiau o excepție. Adeseori ele căpătau o calitate aproape muzicală, iar d-nul Kushi conducea cursanții de la un exercițiu la altul aproape la fel cum un dirijor își conduce orchestra de la partitură la cealaltă. Treptat, energia sporea și sufletele noastre aveau de câștigat, astfel încât, la sfârșitul seminarului, până și cele mai obosite și descurajate persoane erau capabile să iasă în stradă zâmbind larg! Sper că această carte va reuși aceleași performanțe, cel puțin în anumite limite.

Producerea unei cărți implică un număr surprinzător de mare de persoane. Pe lângă cei amintiți deja, aș dori să le mulțumesc tuturor acelora care și-au dedicat timpul și energia creării acestei cărți.

Le mulțumesc d-nilor Yoshiro Fujiwara și Iwao Yoshizaki de la Japan Publications, Inc., pentru că și-au dat acordul de a publica manualul de față, ca și pentru răbdarea, sfaturile și observațiile lor pe durata lungului proces de elaborare a acestuia.

Artistul care a creat desenele este d-nul Christian Gauthier din Boston, căruia doresc să-i mulțumesc pentru contribuție. D-nul Kushi a oferit ilustrațiile punctelor de tratament din Capitolul 7. Vreau să-i mulțumesc d-nului Christopher Triplett, fotograf din Marblehead, Massachusetts, pentru excelentele sale lucrări și pentru sfaturile și îndru-

mările în privința fotografiilor. Modelele care și-au sacrificat timpul și energia sunt Steve Cohen și Pauline Kenny, studenți la Institutul Kushi în anul 1987 – ei fiind cei care apar în majoritatea capitolelor; d-ra Lillian Barsevick (cu părul scurt), o veche profesoară de macrobiotică, și d-ra Diane Scanzani (cu părul negru), funcționară în cadrul Fundației Kushi, care apar în capitolele 3, 5 și 11; prieteni și studenți ai Institutului Kushi în toamna lui 1987, ce apar în fotografiile de grup din capitolul 11. Doresc să le mulțumesc tuturor pentru buna dispoziție și răbdarea cu care au participat. Institutul Kushi și Sei Shoku Aikikai din Brookline, Massachuttets, au asigurat studiourile și personalul pentru ședințele foto.

Soțul meu, Jack Saunders, a dovedit o deosebită înțelegere pe parcursul mai multor luni cât a durat redactarea manuscrisului și vreau să-mi exprim recunoștința pentru aceasta, ca și pentru sfaturile și ajutorul oferit în anumite faze ale producerii cărții. Părinții mei, Oliver și Irma Oredson din Minneapolis, statul Massachusetts, au fost, ca întotdeauna, generoși în sfaturi și încurajări și doresc să le mulțumesc pentru aportul lor.

De-a lungul multor ani, prin neobositele sale învățături, Michio Kushi ne-a dăruit informații despre această minunată metodă de vindecare. El a constituit un exemplu pentru toți prin dăruirea și munca lui susținută și vreau să-i mulțumesc pentru inspirația și călăuzirea care au făcut posibilă această carte.

Fie ca tu, cititorule, să găsești utile informațiile referitoare la vindecarea prin energia palmelor și să le întrebuințezi sănătos și fericit.

Olivia Oredson
Holderness, New Hampshire

1. Ce este vindecarea prin energia palmelor?

Mâinile noastre dețin capacitatea de a vindeca. Încă din cele mai vechi timpuri, cel puțin de pe vremea primelor dovezi scrise, omenirea a cunoscut și a folosit această posibilitate. Remarcabilă și misterioasă precum stelele, totuși familiară și banală ca o piatră de pe drum, energia care curge prin mâinile noastre are puterea de a îngriji și vindeca.

Cine n-a remarcat puterea atingerii? Un prieten își lasă palma pe umărul nostru și, deodată, avem un sentiment de siguranță. Unei fetițe care plânge îi punem mâna pe spate, pentru a-i transmite un sentiment de calm și stabilitate. O strângere viguroasă de mână pare să spună „Curaj!" și ne-o amintim ore întregi după aceea. Ne doare capul – prima reacție este de a pune palma pe zona dureroasă.

Toate aceste acțiuni le executăm în mod inconștient, întrucât ele sunt naturale și reprezintă utilizarea aproape instinctivă a capacității umane de vindecare.

Oricine poate învăța să-și folosească mâinile pentru a vindeca, chiar și copiii; nu necesită o instruire complicată, echipamente costisitoare sau calificări speciale. Ținând cont de câteva principii și reguli simple vă puteți folosi această capacitate, devenind capabili să vă ajutați prietenii și familia.

Utilizarea în lume a capacității de vindecare a mâinilor

Vreme de multe secole, vindecarea cu ajutorul mâinilor a fost profesată în multe părți ale lumii, după cum ne-o demonstrează literatura veche, artele și tradițiile ce ne-au fost transmise. Să examinăm câteva dintre aceste utilizări tradiționale ale vindecării prin energia palmelor.

Orientul. În Japonia, *te-ate* – „aplicarea mâinii" – și *tanasue-no-michi*

– „*Tao* al plasării mâinilor" – sunt cunoscute de multe secole. Cu mii de ani înaintea creștinismului, masajul shiatsu și acupunctura s-au dezvoltat în China și Japonia pe baza conștientizării fluxului energetic uman, conștientizare obținută în urma practicii. Aceste tehnici utilizau o anume viziune asupra sistemului energetic al corpului uman – alcătuit din meridiane și puncte energetice – pe care o vom descrie în capitolul 2. Ideea că și în India exista o concepție similară este susținută de descoperirea unor „hărți" ale corpului omenesc, reprezentând meridianele și punctele energetice – căile, respectiv concentrările de energie – folosite de practicanții medicinei naturiste. Vindecarea prin energia palmelor, masajul și yoga constituiau metode naturale de vindecare aplicate de către vechii indieni și tibetani.

În întreaga Asie, practicile respective au fost asociate atât cu medicina, cât și cu tradițiile religioase, rugăciunile și binecuvântările. Observați de pildă pozițiile mâinilor la statuile sfinților budiști din cărțile de artă orientală. De cele mai multe ori, ele sugerează trimiterea sau emiterea unei forțe vindecătoare.

Egiptul și Grecia. După cum știm din vechile scrieri, egiptenii utilizau vindecarea prin energia palmelor încă dinainte de anul 1550 î.Hr. În Grecia, procedeul era, de asemenea, folosit din vechime, conform afirmațiilor lui Aristofan, secolul IV î.Hr.[1] Medicina naturistă practicată de aceste civilizații antice se baza pe înțelegerea faptului că există o energie care circulă prin întreaga natură, inclusiv prin ființele umane. Adesea, practicile medicale și religioase erau strâns întrepătrunse, neexistând deosebiri sau existând deosebiri prea mici între bunăstarea fizică și cea spirituală.

Iudaismul și creștinismul. Vindecarea prin energia palmelor a fost practicată de evrei vreme de câteva secole înainte de Hristos. În iudaism, ea era considerată un ritual de consacrare și de transmitere a puterii divine tămăduitoare[2]. Iisus, în spiritul acestei tradiții, a întrebuințat frecvent palmele pentru vindecarea fizică, dar și spirituală, în Noul Testament existând multe pasaje remarcabile ce ilustrează acest fapt. De pildă, în Luca 4: 40, se afirmă:

„Și apunând soarele, toți câți aveau bolnavi de felurite boli îi aduceau la El; iar El, punându-Și mâinile pe fiecare dintre ei, îi făcea sănătoși."

[1] Bernard Grad, „Healing by the Laying on of Hands: A Review of Experiments", în *Ways of Health,* editată de David S. Sobel (New York and London: Harcourt Brace Jovanovich, 1979).

[2] Encyclopedia Britannica, 1977.

Pasaje similare abundă în Noul Testament, ilustrând modul cum Iisus folosea vindecarea prin energia palmelor. Iată câteva exemple interesante: Matei 8: 14-15; 14: 14; Marcu 1: 40-42; 5: 25-29; 6: 5; 7: 32-35; 8: 22-25 și Luca 5: 12-13.

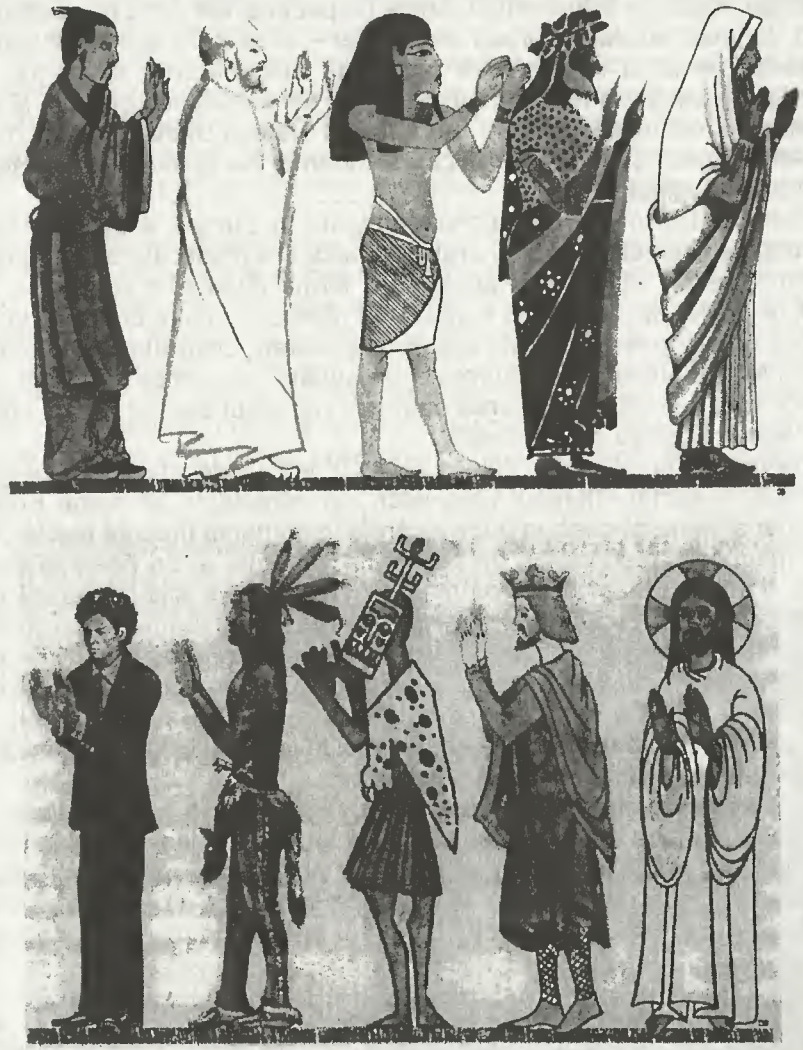


***Fig. 1** Vindecarea prin energia palmelor s-a practicat de-a lungul timpurilor în multe regiuni ale lumii*

Africa. Civilizațiile africane au utilizat arta vindecării prin energia palmelor timp de multe generații, așa cum aflăm din istoriile transmise oral. La fel ca și în alte culturi tradiționale, metoda a reprezentat în Africa o combinație de practici medicale și religioase, fizice și spirituale. Întreaga populație întrebuința tehnica respectivă, dar erau respectați în mod deosebit aceia – bărbați sau femei – care erau special instruiți. Această medicină naturistă i-a însoțit pe africanii care au migrat în emisfera vestică, iar vindecări prin energia palmelor pot fi întâlnite și azi în anumite regiuni din Caraibe sau în sudul Statelor Unite. În unele zone ale Africii, neatinse încă de civilizația modernă, ele continuă să persiste în formele originale.

Europa. Biserica a fost atotstăpânitoare în Europa timpurie și medievală, iar vindecarea prin energia palmelor era practicată de către cler atât în biserici, cât și în sinagogi, sub forma ritualurilor religioase. În plus, în multe țări, regii erau considerați reprezentanți ai divinității și se credea că atingerea lor poate aduce vindecarea. Literatura și desenele Evului Mediu prezintă regi europeni efectuând „atingerea regală" a supușilor care consta în așezarea palmelor pe capul sau pe umerii celor care veneau pentru a fi vindecați[3].

În Europa secolelor al XVIII-lea și al XIX-lea, vindecarea prin energia palmelor a stârnit interesul savanților. Un cercetător pe nume Franz Mesmer a elaborat o teorie potrivit căreia în corpurile noastre există „un fluid magnetic" responsabil de starea de sănătate și de boală și care poate fi influențat de atingerea mâinilor. Teoria lui a fost acceptată de către Academia Franceză de Științe în 1831[4]. Bazându-se pe acest „magnetism", așa cum îl denumise, Mesmer a întreprins o mulțime de experimente, dezvoltând o metodă practică. Cam în aceeași perioadă, mulți alți savanți au întreprins cercetări similare însă, din nefericire, în multe cazuri interesul popular a redus aceste idei la nivelul unor amuzamente de salon, dând impresia de ocultism.

America. Exploratorii europeni care au călătorit în Lumea Nouă în secolul al XVI-lea și la începutul secolului al XVII-lea au relatat că băștinașii din ambele continente practicau vindecarea prin atingere sau vindecarea prin energia palmelor. Cultura indienilor americani se bazează pe o înțelegere profundă și respect față de natură și de interacțiunea om – natură. Energiile naturale care circulă prin toate plantele, animalele și prin oameni sunt considerate drept manifestări ale Marelui Spirit, fiind reunite într-una singură. Anumite triburi stăpâneau tehnici speciale de masaj și vindecarea prin energia palmelor, care sunt practicate și azi de către aceia ce-și păstrează moștenirea tradițională, transmisă oral de la o generație la alta.

[3] Se considera că regii și reginele Angliei ar deține puteri tămăduitoare. Existau audiențe speciale acordate bolnavilor pentru a primi „atingerea regală". (Frances Kennett, *Folk Medicine* N.Y.: Crescent Books, 1976)

[4] Bernard Grad, *Ibid*

Printre coloniștii europeni veniți în America, se numărau și quakerii, ce formau o comunitate religioasă creștină și care practicau „așezarea palmelor" atât ca ritual religios, cât și pentru vindecare. De altfel chiar denumirea lor provine de la tendința de a se mișca și tremura ca rezultat al curenților electromagnetici ce-i străbăteau pe parcursul procesului de vindecare.

Cercetările moderne. Începând cu anul 1900, savanții au demonstrat un interes crescând în investigarea naturii energiei folosite în vindecarea prin energia palmelor și în alte practici asociate. În anii 30, Wilhelm Reich lucra cu o energie de vindecare pe care a denumit-o *orgonică*. El a creat o „cușcă orgonică", destinată concentrării energiei vitale în beneficiul persoanei care stătea înăuntru. Reich a întreprins o mulțime de cercetări practice și a scris despre natura acestei energii și despre folosirea ei. În Rusia, utilizându-se un echipament special, capabil să fotografieze energia emanată de oameni, animale, plante sau chiar de către materia anorganică, a fost obținută *fotografia Kirlian* (fig. 2). Utilizând acest mod de fotografiere, savanții au izbutit să obțină dovezi în legătură cu modificările energiei vitale rezultate ca urmare a folosirii unui stimul controlat.

Câteva metode de vindecarea prin energia palmelor au fost concepute în Japonia, în epoca modernă. *Reiki*, ceea ce înseamnă „energie spirituală", este o tehnică foarte populară care a fost inventată de dr. Mikao Usui la sfârșitul secolului XIX și începutul secolului XX. Alte două metode, *Johrei* – „purificarea spiritului"

***Fig. 2** Fotografiile Kirlian demonstrează existența energiei în jurul unei persoane sau a unui obiect*

– și *Mahikari* – „adevărata lumină" –, au apărut și mai recent. Toate aceste metode sunt aplicate nu numai în Japonia, ci în toată lumea și este foarte posibil să se descopere și altele noi.

Cercetătoarele americane Dora Kunz și Dolores Krieger, aceasta din urmă fiind asistentă medicală autorizată și doctor în farmacie, după ce au studiat practicile de vindecarea prin energia palmelor ale unui bărbat ce-și dezvoltase capacitatea respectivă lecuind timp de mulți ani oameni și animale, au dezvoltat o metodă denumită *Atingerea Terapeutică*. Atingerea Terapeutică este predată la multe cursuri, fiind aplicată atât de personal medical, cât și de nespecialiști[5].

Odată cu dezvoltarea filosofiilor holistice moderne și filosofiei New Age, interesul general în ceea ce privește vindecarea prin energia palmelor a crescut. S-au redescoperit datini străvechi și s-au reluat practici populare tradiționale, adaptate scopurilor actuale. Creșterea interesului științific duce la experimente controlate și la acumularea de informații ce pot fi utile dezvoltării viitoarelor noastre practici[6]. Arta vindecării prin energia palmelor, probată de timp, va putea fi inclusă în rândul tehnicilor de vindecare, iar experiența secolelor trecute va fi în beneficiul nostru.

Abordarea vindecării prin energia palmelor din punct de vedere macrobiotic

Întemeietorul macrobioticii moderne, George Ohsawa, a considerat practica japoneză tradițională *te-ate* (vindecarea cu palma) ca un aspect al modului sănătos de viață pe care îl preda. D-nul Ohsawa și soția sa, Lima Ohsawa, au expus în Japonia tehnica vindecării prin energia palmelor, mergând apoi în Europa și Statele Unite. Eu am continuat să practic și să predau această metodă în Boston, dar și în alte părți ale lumii. Ca urmare a cursurilor respective, ca și a eforturilor asociațiilor macrobiotice din întreaga lume, numeroși studenți la macrobiotică consideră acum vindecarea prin energia palmelor ca una dintre activitățile lor cotidiene.

[5] Dolores Krieger, *The Therapeutic Touch: How to Use Your Hands to Help or to Heal* (New Jersey: Prentice Hall, Inc., 1976).

[6] Dolores Krieger, „High-Order Emergence of the Self During Therapeutic Touch", revista *The American Theosophist* (mai 1984).

Dora Kunz și Erik Peper, „Fields and Their Clinical Implications", revista *The American Theosophist* (1982).

Faptul că noi suntem energie și că, acționând asupra propriului flux energetic, ne putem îmbunătăți starea generală este o idee general acceptată în filosofia macrobiotică. Folosirea vindecării prin energia palmelor reprezintă o chestiune de bun simț, iar macrobiotica oferă îndrumări pentru deprinderea ei.

Multiplele tehnici de vindecare cu mâinile, predate astăzi în toată lumea, ne oferă posibilitatea minunată de a putea alege și de a avea un motiv de inspirație. Cu toate acestea, pot apărea confuzii datorită contradicțiilor și diferențelor ce există între ele. Astfel, una dintre metode consideră că este important să menținem mâinile nemișcate în timpul vindecării, în vreme ce o altă metodă susține că așa ceva constituie o eroare și că trebuie să le mișcăm în permanență. În mod evident, cele două tehnici se contrazic reciproc, totuși ambele sunt foarte populare, având mii de adepți. Cum pot fi corecte amândouă? Cum putem alege între ele?

Abordarea macrobiotică oferă un răspuns. Pentru înțelegerea unor aspecte aparent contradictorii, modul de viață macrobiotic apelează la principiul unificator al energiilor *yin* și *yang*, cunoscut în Orient din cele mai vechi timpuri. Yin reprezintă forța expansivă, centrifugă, precum și toate tendințele și mișcările asociate ei; yang reprezintă forța de contracție, centripetă, precum și toate tendințele și mișcările asociate ei. Toate acestea vor fi explicate în mod detaliat pe parcursul acestei cărți. Prin înțelegerea naturii yin și yang a fiecărei metode de vindecarea prin energia palmelor, le putem determina valoarea, hotărând care anume este preferabilă în anumite condiții date. Așadar, nu este necesar să utilizăm o singură metodă sau tehnică, respingându-le pe celelalte; cunoscându-le, le putem aprecia pe toate, întrebuințându-le și armonizându-le, după cum ne-o cere situația.

Pentru obținerea unui bun rezultat, avem nevoie de discernământ și de o bună înțelegere a lui yin și yang – ambele, rezultatul unei stări alerte și sănătoase a trupului și minții.

Rolul vindecării prin energia palmelor

Cum acționează vindecarea prin energia palmelor spre deosebire de alte metode de îngrijire a sănătății? Vindecarea cu palmele acționează asupra cauzelor ce determină starea noastră fizică și mentală, adică asupra fluxului energetic fundamental din fiecare persoană.

Întrucât nu folosește echipamente speciale, este ieftină și economică, putând fi utilizată aproape oriunde și de către oricine. Este o metodă blândă și sigură, nu produce efecte secundare nedorite și, în felul ei subtil, acționează cu putere și eficiență. Vindecarea prin energia palmelor poate fi întrebuințată în mod rapid și superficial pentru un tratament de scurtă durată sau în ședințe mai lungi și complexe pentru tratamente intensive.

În fig. 3 este ilustrată eficiența, din punct de vedere macrobiotic, a diverselor metode de îngrijire a sănătății. Ele sunt evaluate după gradul lor de răspândire și după efectele secundare pe care le produc. În partea cea mai de sus, *Imaginea Vieții* reflectă orientarea spre sine și spre lume, constituind așadar o influență permanentă asupra vieții și sănătății personale. Din *Imaginea Vieții* ne stabilim dieta, care are un rol esențial în controlarea sănătății minții și trupului. După dietă, cele mai influente și eficiente practici zilnice legate de sănătate sunt Do-In și vindecarea prin energia palmelor – autoîntreținere prin masaj și acțiune asupra energiei. Reglând în mod constant energia și fiind permanent conștienți de starea ei pe parcursul zilei, devenim capabili să exercităm o subtilă influență asupra bunăstării generale.

IMAGINEA VIEȚII
DIETA

DO-IN **VINDECAREA PRIN ENERGIA PALMELOR**

Meditație – Meditații și incantații – Acupunctură – Moxibustie – Shiatsu – Yoga – Arte marțiale

YIN		**YANG**
Plante medicinale	Comprese și prișnițe	Leacuri „bătrânești"
Intervenții chirurgicale	Medicamente, injecții	Tratamente simptomatice

Din Imaginea Vieții a fiecăruia derivă dieta (care la rândul ei influențează Imaginea Vieții). După aceea, practicile se diferențiază în yin și yang: Do-In practicat individual, vindecarea prin energia palmelor, care necesită, de obicei, un partener. Din aceste metode au apărut variante sau combinații cum ar fi masajul ș.a. Urmează apoi tratamentele pe termen scurt – „leacurile bătrânești" și plantele medicinale. Pe ultimul rând sunt trecute tratamentele alopate, întrebuințate frecvent în prezent, dar la care noi vă sfătuim să apelați doar în situații grave, întrucât adesea, includ efecte secundare neplăcute.

***Fig.3** Eficiența relativă a metodelor de îngrijire a sănătății*

Urmând în mod regulat o dietă corectă, vindecarea prin energia palmelor și Do-In, avem un sistem complet de întreținere a sănătății și putem să nu mai apelăm la alte metode. Din punct de vedere istoric, acestea sunt primele tehnici pentru îngrijirea sănătății care s-au dezvoltat. Practicate de la naștere (și chiar înainte de naștere, datorită părinților), ele acționau ca măsuri preventive de îngrijire a sănătății pe toată durata vieții.

Totuși, atunci când se produc anumite dezechilibre, apare necesitatea aplicării unor moduri de tratament suplimentare. Exemplele variază de la meditație până la artele marțiale, de la introspecție până la acțiune, unele fiind preponderent yin, altele preponderent yang. Istoric vorbind, tehnicile amintite au apărut ulterior vindecării prin energia palmelor, dietei și metodei Do-In. Ele sunt naturale și, în general, sigure, deși acționează mai puțin direct asupra cauzei stării noastre și nu sunt la fel de atotcuprinzătoare în ceea ce privește îngrijirea sănătății. Aceste tehnici au început să fie folosite după ce, în antichitate, modul de înțelegerea a rolului dietei în procesul de vindecare a cunoscut un anume declin.

O altă categorie de tratamente, bazată pe plantele medicinale, poate fi aplicată atunci când starea de dezechilibru a devenit și mai accentuată și necesită o formă de tratament puternică și rapidă. Metodele respective se bazează pe principii naturale, însă pot produce efecte secundare importante.

O ultimă categorie, care include intervențiile chirurgicale și medicamentele, este rezervată urgențelor determinate de un dezechilibru grav ce necesită aplicarea imediată a unui tratament foarte puternic. Această categorie afectează în cea mai mare măsură corpul și mintea, producând efecte secundare puternice; în același timp, este și cea mai puțin economică. Este posibil să avem nevoie de asemenea măsuri de urgență în cazul unei crize acute, deși, adeseori, putem fi puși în situația de a regreta efectele secundare.

Ce perspective oferă vindecarea prin energia palmelor

Metoda vindecării prin energia palmelor are o eficiență maximă atunci când este aplicată în mod regulat de-a lungul unei perioade de timp, producând astfel un efect puternic și permanent asupra fluxului energetic. Cu siguranță, putem obține efecte pozitive și după o singură ședință de vindecarea prin energia palmelor, totuși nu ne putem aș-

tepta ca aceasta să rezolve toate problemele. Starea de boală este rezultatul unui proces desfășurat pe parcursul mai multor zile, luni sau ani și nu poate fi modificată într-o oră. De asemenea, nu ne putem aștepta ca vindecarea prin energia palmelor să facă miracole. Minunile lui Iisus, relatate în Noul Testament, sunt desigur de admirat, însă, în majoritatea cazurilor, ele vor fi imposibil de reprodus. O problemă serioasă de sănătate poate fi tratată prin această metodă, dar este important să aveți în vedere și alte tratamente, iar în cazul unei situații de urgență, când este necesară asistența medicală, nu ezitați să o solicitați.

Făcând din vindecarea prin energia palmelor un obicei constant al vieții noastre de zi cu zi, rezultatele se vor acumula de-a lungul timpului. Căpătând experiență, metoda poate deveni tot mai puternică și precisă, eficiența sporindu-i an de an. În contextul unui mod de viață sănătos și a unei diete corecte, eficiența vindecării prin energia palmelor poate fi amplificată de multe ori, beneficii importante apărând chiar de la început.

Yin și yang – domeniu de manifestare

Informații utile în cazul vindecării prin energia palmelor – de pildă, determinarea stării de sănătate a persoanei receptor, cunoașterea rezultatului propus și alegerea tehnicii potrivite situației – pot fi obținute prin înțelegerea lui yin și yang. Această filosofie străveche oferă o metodă clară și simplă de analiză a problemelor, în scopul luării de hotărâri privitoare la dietă, la vindecarea prin energia palmelor, la un aranjament floral sau orice altceva. Termenii yin și yang provin din Orient, dar o concepție similară există, sub o formă sau alta, în majoritatea culturilor[7]. Este ideea armoniei între contrarii – ziua și noaptea, lumina și întunericul, căldura și frigul, viteza și încetineala. Yin și yang se referă la aceste însușiri opuse (tabelul 1).

O listă mai detaliată este prezentată în tabelul 2. Toate obiectele sau activitățile pot fi caracterizate în termeni de yin și yang și dețin o combinație de calități yin și yang. De exemplu, o persoană poate fi activă (yang), totuși deprimată (yin). Fiecare om este alcătuit dintr-o combinație a acestor două tipuri de energie. Din această cauză, nici un obiect sau individ nu poate fi complet yin sau complet yang, dar poate fi mai mult yang sau mai mult yin decât altcineva. Persoana A poate fi mai yang decât persoana B, dar mai yin decât persoana C.

[7] Un exemplu îl reprezintă calitățile *rajas–tamas–sattva* folosite în filosofia indiană. (n.a.)

felului cum se desfășoară lucrurile. Utilizând yin și yang, este important să continuăm această atitudine de observare și experimentare, menținându-ne flexibilitatea. Natura se află într-o permanentă mișcare și transformare. Yin și yang – legile schimbării – ne ajută să înțelegem evenimentele, uneori retrospectiv, și ne pot sluji drept elemente călăuzitoare.

În practicarea vindecării prin energia palmelor, ca și în multe alte domenii de altfel, adeseori, se poate întâmpla să avem intuiții care trec peste – sau ocolesc – analiza intelectuală. Această aptitudine naturală, instinctivă ori intuitivă, se dezvoltă pe măsură ce devenim mai sănătoși și mai vioi, prin adoptarea unei diete și a unui stil de viață corespunzător, sporind mereu prin practică și experiență. Pe măsură ce devenim mai conștienți de ea, începem să percepem în mod direct curgerea energiei și putem oferi în mod automat varianta cea mai potrivită de vindecare prin energia palmelor, fără s-o gândim conștient. Cultivarea acestui talent poate dura ani, deși pentru unii indivizi este suficient un timp mai scurt.

Pentru a executa în mod optim vindecarea prin energia palmelor, ne sunt necesare ambele însușiri: intuiția (sau instinctul) și capacitatea de gândire și analiză. Toate facultățile noastre trebuie să conlucreze în mod armonios – să fim sănătoși și echilibrați, atât fizic cât și mintal. Pentru aceasta, este necesar să acordăm atenție modului de viață și dietei – factori importanți ce determină starea sănătății și fluxul energetic. Atunci când acționăm asupra altora, este nevoie să fim senini și puternici atât ca să gândim și să percepem corect, cât și pentru a fi buni transmițători ai energiei de vindecare. În mod similar, atunci când se acționează asupra noastră, vom beneficia în mod sporit de tratament, dacă suntem îndeajuns de sănătoși pentru a absorbi și prelucra energia care ne este dată.

Dieta și modul de viață

„Minte sănătoasă în corp sănătos"; de mii de ani, oamenii inteligenți l-au învățat pe alții că acest deziderat este rezultatul echilibrării dietei și vieții zilnice, ca și a calității gândurilor noastre. Se pare că în vremurile moderne mulți au uitat de această necesitate dovedită de timp, totuși niciodată nu e prea târziu s-o redescoperim și s-o aplicăm pentru a ne îmbunătăți sănătatea și pentru a fi fericirii. Abordarea macrobiotică a dietei și modului de viață reprezintă expresia modernă a principiilor enunțate.

Într-o măsură tot mai mare, conștiința publică este de acord cu principiile pe care macrobiotica le răspândește de multe decenii. O mare atenție se acordă importanței unei diete corecte – reducerea consumului de grăsimi, a alimentelor rafinate și tratate chimic, a deserturilor bogate în zaharuri, precum și a alcoolului, cofeinei și sării. În mod frecvent se recomandă consumul sporit de alimente bogate în fibre vegetale, de fructe și legume, de cereale integrale și fasole, de pește cu carne slabă, de băuturi neexcitante și de alte produse naturale. Toată lumea este conștientă acum de importanța exercițiilor fizice și a aerului proaspăt, ca și de cea modelelor de gândire pozitivă destinate reducerii stresului.

Abordarea macrobiotică oferă o înțelegere mai detaliată și rafinată; ea ne permite să reglăm toți acești factori în scopuri precise și în funcție de nevoile individuale. Înțelegând principiile yin și yang, putem constata utilitatea fiecărui aliment și putem echilibra diversele lor proprietăți cu factorii yin și yang din mediu. Apoi, putem beneficia de calitățile yin și yang ale alimentelor printr-o alegere corectă a metodelor de preparare. Astfel, mâncarea și modul de viață se constituie într-unul dintre cele mai importante mijloace de îndreptare a sănătății personale spre o stare preponderent yin sau preponderent yang, cu orientare spre activitate mai mult fizică sau mai mult spirituală, mai activă sau mai receptivă, în funcție de ceea ce vrem să executăm și de tipul calităților pe care le dorim promovate.

Datorită faptului că dieta și modul de viață au o deosebită importanță pentru sănătatea noastră, dar și pentru importanța pe care o au în profesarea cu succes a vindecării prin energia palmelor, vă sugerăm un studiu aprofundat al acestor factori. Sursele bibliografice și cursurile sunt recomandate la sfârșitul cărții. Ca să învățați să alcătuiți o dietă corectă, cursurile de bucătărie, asigurate de cadre calificate, sunt extrem de utile. În continuare, vă oferim o sinteză a celor mai importante principii ale dietei și modului de viață macrobiotic.

Recomandări macrobiotice

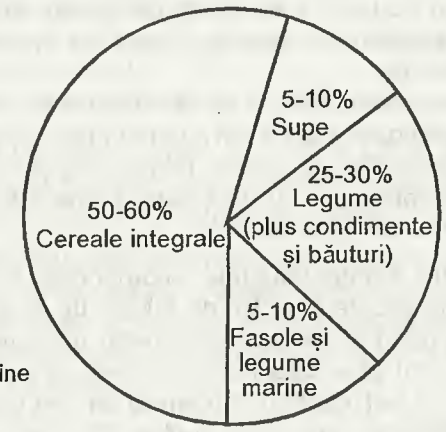
1. Cereale integrale. Se recomandă ca minim 50% din volumul fiecărei mese să includă cereale integrale, – cum ar fi orezul brun, orzul, meiul, ovăzul, porumbul, secara, grâul și hrișca care pot fi gătite într-o mulțime de feluri. Rețineți că o mică parte din această cantitate poate fi formată din tăiței sau paste făinoase, pâine fără drojdie precum și alte produse din cereale integrale parțial prelucrate.

2. Supe. Aproximativ 5% până la 10% din hrana zilnică poate include supe făcute din legume, vegetale marine, cereale integrale sau fasole. Condimentele obișnuite sunt *miso* ori sos de soia *tamari*, totuși gustul nu trebuie să fie prea sărat.

3. Legume. 20% până la 30% din consumul zilnic poate include legume. Majoritatea pot fi gătite în diferite moduri (de exemplu sub formă de sote cu puțin ulei de susan sau de porumb, fierte pe aragaz sau la cuptor, folosind drept mirodenii sos de soia tamari sau sare marină). Unele dintre ele pot fi consumate crude, sub formă de salate. De asemenea, puteți mânca zilnic, în cantități mici, legume murate necondimentate.

Legumele ce pot fi consumate zilnic includ toate varietățile de varză și conopidă, dovleac, creson, păpădie, muștar, praz, ceapă, napi, dovlecei, nuci, piciorul-cocoșului, pălămidă, morcovi, ca și alte varietăți de sezon.

Evitați consumul frecvent de cartofi, roșii, vinete, ardei iuți, asparagus, spanac, sfeclă. Evitați de asemenea maioneza și sosurile grase.



Alimente ce pot fi utilizate ocazional:
- pești și alte produse marine
- fructe de sezon
- alune, nuci, semințe

Fig. 4 Proporțiile alimentelor recomandate în dietă

4. Fasolea și legumele marine. Aproximativ 5-10% din dieta zilnică trebuie să includă fasole și vegetale marine. Varietățile de fasole cele mai potrivite pentru un consum regulat sunt *azuki*, năutul și lintea, dar pot fi întrebuințate și altele, ca și produsele din fasole. Vegetalele marine algele comestibile, mușchiul irlandez se pot prepara într-o mulțime de feluri. Ele pot fi gătite cu fasole sau legume, folosite în supe sau servite separat, ca garnituri, condimentate cu puțin sos de soia tamari, sare marină, oțet de orez brun, stafide *umeboshi*, oțet *umeboshi* și altele.

5. Alimente ocazionale. Dacă este necesar sau dacă doriți, o dată până la de trei ori pe săptămână, puteți include, în proporție de 5-10% din hrana zilei respective, pește proaspăt cu carne albă (plătică, calcan, cod, crap sau păstrăv).

Fructele sau deserturile pe bază de fructe, incluzând fructe proaspete, uscate sau gătite, pot fi, de asemenea, consumate de două–trei ori pe săptămână. Sunt preferate fructele locale și cele dezvoltate în condiții normale. Dacă trăiți într-un climat temperat, evitați fructele tropicale și semitropicale, consumându-le pe cele specifice zonei temperate – mere, pere, prune, piersici, caise, fructe de pădure și pepeni. Nu este recomandat consumul exagerat de sucuri din fructe, deși, ocazional, mai ales în zilele călduroase, puteți face anumite excepții în funcție și de sănătatea dv.

Alunele ușor prăjite ca și semințele de dovleac, susan și floarea soarelui, arahidele, nucile pot fi consumate ca gustări.

Drept îndulcitor se poate folosi siropul de orez, maltul din orz, *amazaké* și *mirin*; pentru gust acru, poate fi folosit ocazional oțetul de orez brun sau cel de *umeboshi*.

6. Băuturi. Printre băuturile recomandate zilnic sunt incluse ceaiurile (de crenguțe uscate *bancha*, de tulpini, de orez brun prăjit, de orz prăjit sau de păpădie) și cafeaua din boabe de cereale. Se poate consuma orice sortiment ceai care nu are aromă sau efect stimulator. Puteți de asemenea să beți cantități moderate de apă (preferabil de izvor sau de la o fântână bună), dar nu de la gheață.

7. Alimentele ce nu trebuie consumate, pentru a avea o sănătate bună. Carnea, grăsimile animale, ouăle, carnea de pasăre, produsele lactate (inclusiv untul, iaurtul, înghețata, laptele și brânza), zahărul rafinat, ciocolata, melasa, mierea, alte zaharuri simple și produse ce le conțin, precum și vanilia.

Fructele și sucurile de fructe tropicale și semitropicale, sifonul, băuturile artificiale, cafeaua, ceaiul negru ca și toate ceaiurile aromate și stimulatoare, cum ar fi cel de mentă.

Toate alimentele ce conțin coloranți artificiali, alimentele conservate sau tratate chimic; toate cerealele prelucrate, făina și produsele derivate; alimentele produse industrial, inclusiv cele conservate, congelate sau iradiate.

Mirodeniile iuți, alimentele aromate stimulatoare, oțetul artificial și băuturile alcoolice tari.

8. Sugestii suplimentare. La gătit se întrebuințează doar ulei vegetal. Pentru o sănătate optimă, este preferabil să folosiți exclusiv ulei nerafinat de susan sau porumb, în cantități reduse.

Se va utiliza sare marină prelucrată natural. În mod tradițional, sosul de soia tamari poate fi utilizat drept mirodenie.

Dintre condimentele recomandate fac parte:

- *Gomashio* (douăsprezece până la optsprezece părți de semințe de susan prăjite la o parte de sare marină prăjită)
- Pulbere de vegetale marine
- Pulbere de vegetale marine și susan
- Tekka (făcut din anumite rădăcini prăjite)
- Sos de soia tamari sau shoyu (folosit cu moderație, doar la gătit, pentru o ușoară aromatizare)
- Murături (făcute cu tărâțe, sos de soia tamari, sare), varză acră.

Puteți mânca în mod regulat, de două sau trei ori pe zi, oricât doriți, cu condiția ca proporțiile să fie corecte și să mestecați complet. Evitați să luați masa cu mai puțin de trei ore înainte de culcare.

Importanța gătitului. Prepararea corespunzătoare a mâncării este extrem de importantă pentru sănătate. Gătitul trebuie deprins fie prin urmarea unor cursuri specifice, fie sub îndrumarea unui bucătar macrobiotic cu experiență. De asemenea se poate găti după rețetele cuprinse în cărțile de bucate macrobiotice.

Atenție! Indicațiile anterioare sunt doar recomandări generale. Ele pot suferi modificări, în funcție de condițiile specifice dvs. Desigur, orice problemă serioasă trebuie să fie supravegheată îndeaproape de un personal medical competent, specializat în probleme de nutriție.

Sugestii privind modul de viață

- Trăiți destins fiecare zi, fără să fiți preocupat de sănătate; încercați să vă păstrați activ din punct de vedere mental și fizic.
- Priviți cu recunoștință tot ceea ce întâlniți (persoane sau obiecte); în mod deosebit, mulțumiți înainte și după fiecare masă.
- Mestecați foarte bine mâncarea, cel puțin de cincizeci de ori fiecare îmbucătură, sau până ce devine lichidă.
- Este preferabil să vă culcați înainte de miezul nopții și să vă sculați devreme în fiecare dimineață.
- Pe cât posibil, evitați să purtați haine sintetice sau din lână direct pe piele. Purtați bumbac, în special ca lenjerie. Evitați un număr excesiv de accesorii metalice pe degete, la încheieturi sau la gât. Limitați-vă la podoabe simple și elegante.
- Dacă starea fizică v-o permite, ieșiți din casă în haine simple. Umblați zilnic pe iarbă, plajă sau pe pământ, în jur de o jumătate de oră. Păstrați-vă casa în ordine, din bucătărie, baie, dormitor și sufragerie până în ungherele cele mai ascunse.
- Inițiați și mențineți o corespondență activă, trimițând urări de bine părinților, copiilor, fraților și surorilor, profesorilor și prietenilor.
- Evitați să faceți băi sau dușuri fierbinți prelungite, cu excepția cazurilor când ați consumat prea multă sare sau produse de origine animală.
- Pentru activarea circulației, frecați întregul corp cu un prosop fierbinte și umed, în fiecare dimineață sau în fiecare seară. Dacă nu aveți această posibilitate, frecați cel puțin mâinile, picioarele și degetele.
- Evitați cosmeticele care conțin parfumuri obținute pe cale chimică. Spălați-vă pe dinți cu preparate naturale ori cu sare marină.
- Dacă starea dvs. permite, faceți zilnic exerciții fizice – acestea pot include activități cum ar fi mersul pe jos, spălatul podelelor, geamurilor sau rufelor ori grădinăritul. De asemenea, puteți să vă antrenați în practici cum ar fi yoga, artele marțiale, dansul sau oricare dintre sporturi.
- Evitați folosirea aparatelor electrice de preparare a alimentelor (cuptor electric sau cu microunde). Cu prima ocazie, treceți la gătitul cu gaze sau lemne.
- Reduceți folosirea televizorului color și a calculatorului.
- Instalați în casă câteva plante ornamentale mari, pentru a împrospăta și îmbogăți conținutul de oxigen al aerului din apartament.
- Cântați zilnic un cântecel vesel.

2. Noi suntem energie

În vremurile străvechi, medicina se baza pe cunoașterea naturii energetice a ființelor umane. Cu mult înainte de inventarea instrumentelor electronice care detectează și măsoară fluxul energetic, omenirea trasase hărți ale căilor pe care le urmează energia care circulă prin corpul nostru. Hărțile respective reprezentau rezultatul a mulți ani de experiență, încercări și de folosire practică a intuiției și a gândirii.

În China, curgerea energiei numită *chi,* a fost cartografiată prin reprezentarea în sistemul de meridiane și puncte de acupunctură; în Japonia, prezența energiei *ki* a stat la baza unor tehnici cum ar fi aikido, în care circulația energiei este potențată prin practicarea artelor marțiale. În India, yoghinii au stăpânit arta reglării energiei, numită de ei *prana,* prin controlul respirației. Vechii egipteni proslăveau *ka* – energia unui rege răposat. Toate metodele de tămăduire ale băștinașilor americani țineau seamă de rolul omenirii ca parte integrantă a naturii, emanând din Marele Spirit; termenul pentru energie era diferit de la trib la trib, totuși toți acești termeni se refereau la o forță vitală, o forță motrice universală a tot ce există. În culturile tradiționale, era cunoscută existența și importanța energiei și s-au dezvoltat anumite practici pentru menținerea și dezvoltarea unui flux energetic sănătos.

În secolul XX, o serie de cercetători au descoperit aceste modalități din care se poate detecta și măsura energia vitală, folosindu-se anumite instrumente electrice sau magnetice. Există astfel un instrument de localizare a punctelor de acupunctură care detectează o creștere a sarcinii electrice exact în punctul cuvenit. Fotografia Kirlian pune în evidență aura umană (câmpul energetic), ca și aurele plantelor și animalelor. Aparatele radionice detectează și măsoară de la distanță viteza de propagare a energiei vitale proprii unei persoane sau plante. Acestea sunt doar câteva exemple din multele invenții similare ce au apărut în secolul nostru.

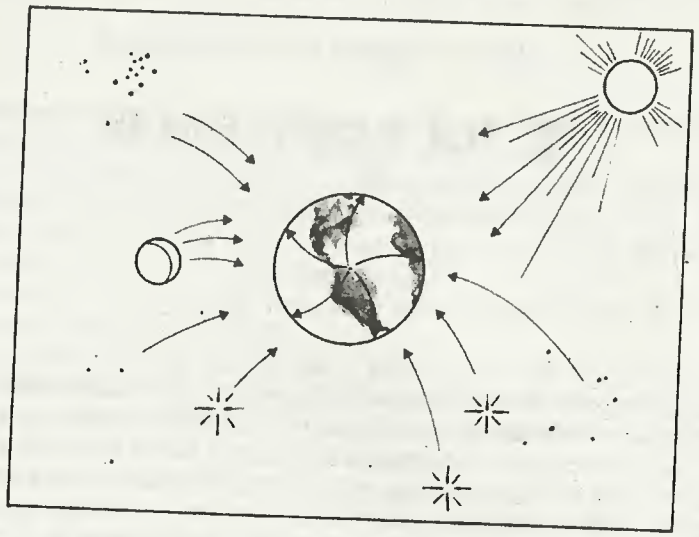


Fig. 5 Univers *Soarele, luna, stelele și diverse particule cosmice – considerate forțe din cer – radiază asupra pământului o energie de aproximativ șapte ori mai mare decât aceea pe care o emite planeta noastră în timpul rotației sale*

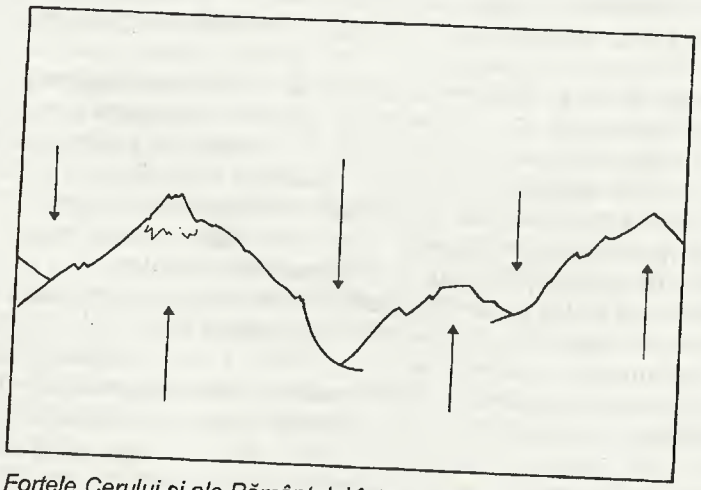
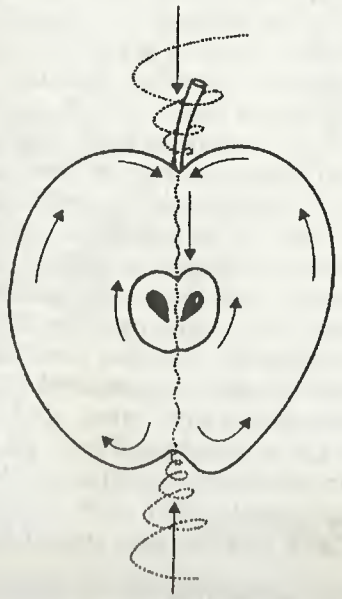


Fig. 6 *Forțele Cerului și ale Pământului într-un peisaj cu munți și văi. Forța Cerului, descendentă, crează văile; forța Pământului, ascendentă, ridică munții*

Toate aceste școli de gândire consideră că noi suntem susținuți și ajutați de un flux subiacent de energie vitală. Atunci când fluxul energetic este blocat, slăbim sau ne îmbolnăvim; când se oprește, murim. Dacă fluxul este îngrijit și fortificat, devenim mai puternici și mai sănătoși.

De unde provine energia noastră? Întregul univers este plin de energie, fiind străbătut de forța vitală universală, pe care savanții o denumesc forță magnetică sau electrică, iar persoanele evlavioase se gândesc la ea ca la o forță divină. Energia poate proveni de la soare, lună și stele sau de la propria noastră planetă care, prin rotație iradiază energie în exterior. Toate aceste energii, fie coborâte din Cer (energie yang), fie emanate de Pământ (energie yin), sunt considerate ca stând la baza creației a tot ce există în natură – oameni, animale, plante sau obiecte. Fig. 5 ilustrează forțele Cerului și ale Pământului care acționează asupra planetei noastre. Observați că forța cosmică este aproximativ de șapte ori mai mare decât cea a Pământului.

Forța Cerului



Forța Pământului

Fig. 6 arată influența forțelor Cerului și Pământului într-un peisaj de munți și văi.

Munții sunt creați de forța ascendentă a Pământului, iar văile de forța descendentă a Cerului.

Interacțiunea dintre fluxurile energetice ascendente și cele descendente produce acele structuri invizibile ale plantelor și animalelor încă din forma embrionară; prin acumularea de materie pe aceste tipare, cresc și se dezvoltă ființele cunoscute nouă. Fig. 7 reprezintă formarea energetică a unui măr, iar fig. 8 pe cea a unei insecte; aceasta din urmă recepționează forțele Cerului și ale Pământului în alte proporții decât mărul.

Fig. 7 *Forțele Cerului și ale Pământului interacționează pentru a forma un măr*

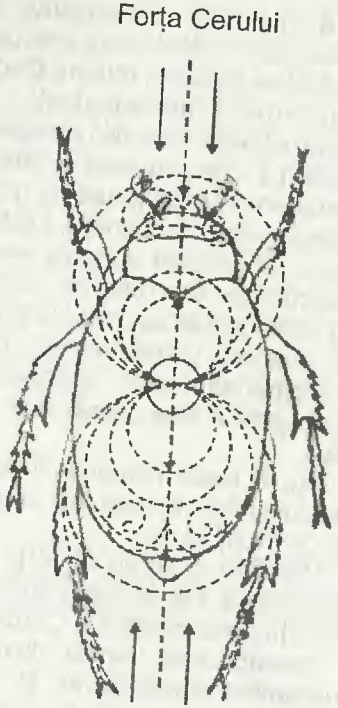


Fig. 8
Forțele Cerului și ale Pământului interacționează pentru formarea unei insecte, raportul de forțe fiind aproximativ de 1:1

Fig. 9 arată cum forma omenească rezultă din interacțiunea forțelor Cerului și ale Pământului, forța cerească fiind de aproape șapte ori mai mare.

Spre deosebire de insectă, forma umană este mai dezvoltată în partea inferioară a corpului, de la gât în jos, datorită extensiei crescute a forței Cerului. Partea superioară a corpului, capul, este mai mică, constituind aproximativ o șeptime din mărimea întregului corp; ea reprezintă totuși o replică a părții inferioare a acestuia. Fiecare organ din partea inferioară a corpului are o zonă asociată la nivelul capului, așa cum vom vedea în capitolul 6.

Observați că energia se deplasează pe traiectorii în spirală, nu rectilinii, ceea ce are drept rezultat structurile rotunde, spiralate ale ființelor. La forma umană, gura se află în centrul spiralei întregului corp. Spiralele rezultă din întâlnirea forțelor Cerului și ale Pământului, care, respingându-se reciproc, deviază pe trasee elicoidale. Drept urmare, atât organele noastre interne, cât și toate celelalte structuri ale corpului reproduc această formă. Spirala din creștetul capului este vizibilă sub forma unui vârtej de păr și marchează locul pe unde forțele dinspre soare și stele pătrund în principalul nostru canal de flux energetic. Spiralele de pe pulpa degetelor de la mâini și de la picioare indică locurile prin care energia iese către exterior, spre mediul înconjurător.

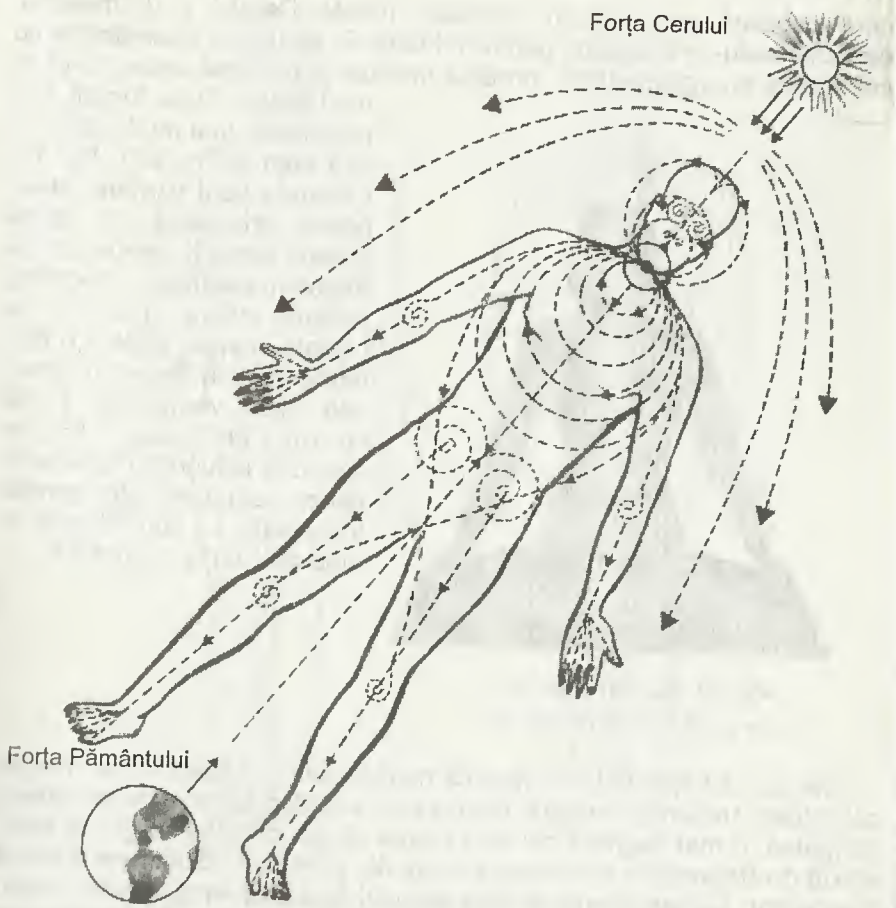


Fig. 9 *Corpul uman, format de forțele Cerului și ale Pământului; raportul aproximativ este de 7:1*

Sistemul energetic uman

Energia circulă permanent prin corpul nostru, susținându-ne viața. În fig. 10 putem vedea principalul canal energetic, numit *canalul spiritual*,

care coboară prin mijlocul corpului, forțele Cerului și Pământului desfășurându-se în spirală pentru a-l crea. El are un rol asemănător cu cel al unei energii electrice, purtând energia prin corpul uman, privit în mod unitar. De-a lungul său se găsesc mai multe *chakre*, așa cum se vede în fig. 10. Chakrele sunt centrele energetice principale ale ființei umane și pot fi comparate cu transformatoarele electrice, fiecare având rolul de a colecta energie și de a o distribui, apoi, la frecvența potrivită. Puteți vedea cele șapte chakre principale, fiecare având o influență importantă asupra organelor din zonele învecinate. Le vom discuta în mod detaliat la capitolul 5.

Fig. 10 *Canalul spiritual și cele șapte chakre principale*

Din canalul spiritual, se ramifică meridianele prin care trece energia către toate regiunile corpului. Ele nu sunt structuri fizice, precum vasele sanguine, ci mai degrabă căi de-a lungul cărora circulă energia. În total, există douăsprezece meridiane principale, plus Vasul Guvernor și Vasul Conceptor, fiecare meridian fiind asociat funcțiilor unui anumit organ sau grup de organe. Fig. 11 prezintă o vedere de ansamblu a sistemului nostru de meridiane, prezentate în detaliu la capitolul 7.

De-a lungul fiecărui meridian există mai multe puncte (*tsubo*) ce funcționează ca niște orificii minuscule, permițând energiei să intre și iasă din meridian. În prezent sunt cunoscute peste 360 de puncte, multe dintre ele fiind folosite, în general, în medicina orientală pentru tratamentul diverselor boli. Meridianele și punctele sunt utilizate în acupunctură și în masajul shiatsu, dar le putem întrebuința și în vindecarea prin energia palmelor, după cum se va arăta în capitolul 7.

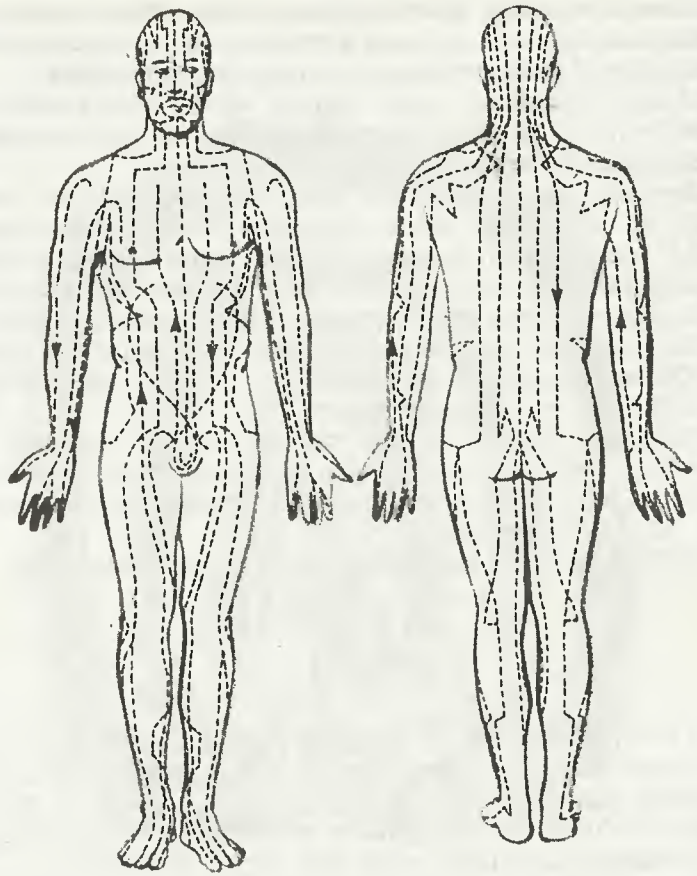


Fig. 11 *Vedere generală a sistemului de meridiane*

Hrana vizibilă și invizibilă

Corpul nostru este alimentat cu hrană materială, fizică, asimilată de sistemul digestiv, și cu hrană energetică, asimilată de sistemul energetic – chakrele, canalul spiritual, meridianele și punctele. Pentru a supraviețui, avem nevoie de ambele tipuri de hrană și este necesară o funcționare corespunzătoare a celor două sisteme. Ne îngrijim de sistemul digestiv, consumând alimente de calitate; în mod similar, avem

grijă sistemul energetic absorbind energie de calitate. Cum asigurăm absorbirea unei energii de bună calitate și cum o evităm pe cea de proastă calitate? Lista următoare enumeră câteva modalități:

• Gândurile pozitive, vesele, fericite au un efect benefic asupra energiei, în vreme ce gândurile negative, pesimiste, deprimante tind să ne secătuiască de energie.

• Alimentele de bună calitate asigură o energie bună prin însăși structura lor energetică. Alimentele naturale, integrale și proaspete abundă în energie, în vreme ce acelea care au fost prelucrate și rafinate și-au pierdut vitalitatea, iar consumul lor duce la un consum de energie.

• Ne sporim energia prin obișnuințe zilnice benefice, cum sunt exercițiile fizice, respiratul aerului proaspăt și un program corespunzător de somn. Obiceiurile nesănătoase necesită un consum energetic compensator, conferindu-ne o stare de oboseală.

• Practicarea frecventă a vindecării prin energia palmelor, atât ca donor, cât și ca receptor, contribuie la creșterea vitalității noastre.

• Contribuie, de asemenea, și alte practici asociate, de pildă Do–In, shiatsu, yoga și artele marțiale.

• Practicile spirituale și meditația sunt extrem de folositoare.

Aura

Aura este reprezentată de câmpul energetic ce întrepătrunde corpul, dar în același timp îl înconjoară. Nu numai ființele omenești au aură, ci și animalele, plantele sau alte ființe vii. Aura umană include fluxul energetic din canalul spiritual, din chakre și meridiane, toate contribuind la întreaga noastră construcție energetică. Fig. 12 ilustrează aura corpului uman.

Remarcați că aura se extinde dincolo de corpul fizic, având trei straturi exterioare și fiind preponderent yin. Zona interioară, cea mai densă, denumită și *corp eteric*, se extinde la aproximativ 2,5 cm dincolo de corp. Următorul strat se poate extinde în jur de un metru și este mai puțin dens; de obicei, este asociat experiențelor noastre emoționale. Cel de-al treilea strat se poate extinde mai mulți metri în jurul corpului și este foarte rarefiat și fin; el este asociat experiențelor spirituale și mentale deosebite.

Aura nu reprezintă o structură fixă: energia extinsă, acționează ca un fluid, fiind în permanentă mișcare, curgere și transformare. Câmpul energetic se schimbă de la o zi la alta, influențat de activitățile curente,

de gânduri, regim alimentar, obiceiuri, climă și mediu ambiant. În funcție de factorii de influență, el se poate modifica de la un minut la altul.

Fig. 12 Straturile aurei: A – interior; B – Median, C – Exterior. Un studiu mai detaliat poate dezvălui și alte subdiviziuni

Adoptând un mod de viață și o dietă corespunzătoare, așa cum am descris deja, putem construi o aură puternică și sănătoasă, capabilă să reziste influențelor negative și să răspundă solicitărilor noastre în privința consumului zilnic de energie. Un câmp energetic aflat într-o stare bună determină o sănătate fizică și mintală bună, iar practicarea vindecării prin energia palmelor constituie de asemenea un factor pozitiv.

În interiorul aurei, pot fi remarcate diferențe de la un loc la altul. De pildă, o persoană poate avea un câmp energetic sănătos în jurul stomacului, dar să se dovedească a avea o stare energetică necorespun-

zătoare sau de calitate scăzută, a inimii. Asemenea situație reflectă starea fizică a individului. Întrucât câmpul energetic stă la baza condiției noastre fizice și este un factor determinant al acesteia, diferențele de structură ce pot apărea în cadrul aurei indică existența unei anomalii energetice care se dezvoltă, dar nu s-a manifestat deocamdată în corpul fizic. O persoană capabilă să simtă aura reușește, în felul acesta, să detecteze un semn de boală înainte ca aceasta să evolueze în structura fizică și, astfel, poate lua măsuri preventive.

Întrucât câmpul nostru energetic se află într-o continuă mișcare și transformare, ar fi aproape imposibil ca permanent să avem o aură perfect echilibrată; de obicei, există anumite dezechilibre. Cu toate acestea, printr-o îngrijire naturală, ne putem regla energia pentru a reduce dezechilibrele puternice, în scopul evitării unor fluctuații importante, de la o extremă la alta. Un câmp energetic sănătos este puternic și radiază constant în orice zonă. În mod normal, el determină sănătatea fizică și mintală.

Detectarea aurei

Am văzut că există o serie de invenții moderne, de pildă fotografia Kirlian, care detectează aura prin mijloace electrice sau magnetice. Oamenii pot învăța și ei s-o detecteze, folosindu-și doar simțurile. Aceasta necesită însă o practică și un antrenament corespunzător și, în primul rând, o sănătate bună și o minte limpede obținute prin dietă și un mod de viață corect.

În funcție de individ, perceperea energiei din aură se poate face în mai multe feluri:

Kinestezie. S-a întâmplat vreodată să simțiți prezența cuiva într-o cameră, deși nu vedeați persoana respectivă și nici nu auzeați vreun zgomot? Acest fenomen constituie un exemplu de kinestezie. Este ca și cum am simți energia altcuiva într-un mod general, poate cu întregul corp, simultan. Nu este deloc surprinzător, dacă ne reamintim că energia, deși de obicei invizibilă, este reală și deține proprietăți fizice. Este posibil ca partea cea mai extinsă a aurei noastre să întâlnească zona similară din aura celeilalte persoane.

Atingere. Pe măsură ce ne dezvoltăm puterea de conștientizare, capacitatea de detectare a energiei prin atingere crește. Ținând palmele în apropierea aurei, simțim diverse senzații de căldură, răceală,

electricitate sau magnetism. Practica vindecării prin energia palmelor ajută la dezvoltarea acestui simț.

Văz. Multe persoane au relatat că au zărit aura parcă privind cu niște ochi interiori. Câmpul energetic poate fi extrem de spectaculos, având culori ce se schimbă de la o zonă la alta, reflectând modificările stării fizice și emoționale.

Auz. Unii indivizi, sensibili la sunete, au căpătat capacitatea de a auzi aura. Câmpul energetic este interpretat ca o serie de note muzicale sau ca o singură notă ce diferă de la o persoană la alta.

Miros. S-a relatat că anumiți indivizi detectează aurele sub forma unor mirosuri caracteristice, chiar dacă persoanele respective sunt la depărtare prea mare pentru a le putea percepe mirosul fizic. Acești indivizii și-au dezvoltat facultatea de interpretare olfactivă a vibrațiilor provocate de câmpul energetic.

Toate aceste capacități remarcabile nu mai par atât de stranii dacă se ia în considerare faptul că au fost obținute prin practică, conștientizare și concentrarea atenției de-a lungul unei perioade îndelungate. Cei mai mulți dintre noi încercăm prea puțin să fim conștienți de existența aurei sau să percepem energia. Dacă ne-am decide s-o facem, am constata că nu este foarte greu să detectezi energia prin atingere, prin văz ori în alt mod. După aceea, capacitatea respectivă ar fi de un ajutor neprețuit în determinarea stării unei persoane, cu scopul de a-i îmbunătăți sănătatea și a-i aduce fericirea.

Dacă ne îmbunătățim propria sănătate printr-o dietă de calitate și un regim de viață corespunzător, agerimea și puterea de conștientizare ne sporesc în mod automat, iar capacitatea de a percepe energia și aura devine de la sine înțeleasă. Simultan, dobândim optimism și voioșie ce contribuie la eficacitatea noastră de vindecător. Dacă dorim să receptăm vindecarea prin energia palmelor de la altcineva, este preferabil să alegem o persoană cu calități similare.

Sistemul energetic constituie o parte importantă a ființei umane privită în ansamblul ei. Pentru a profesa vindecarea holistică (integrală), este foarte important să manifestăm grijă și atenție față de sistemul energetic, iar practica efectuării și receptării vindecării prin energia palmelor este de mare ajutor. Printr-o abordare macrobiotică, putem învăța s-o realizăm în modul cel mai echilibrat și eficient.

Fig. 13 este o reprezentare artistică a sistemului energetic uman, incluzând canalul spiritual, chakrele, meridianele și aura. Pentru a le studia, le putem analiza separat, dar în realitate ele operează ca un

întreg . Acesta constituie unul dintre fenomenele remarcabile ale universului: sistemul energetic uman – trăind, mișcându-se, radiind –, sursa unei vieți fericite.

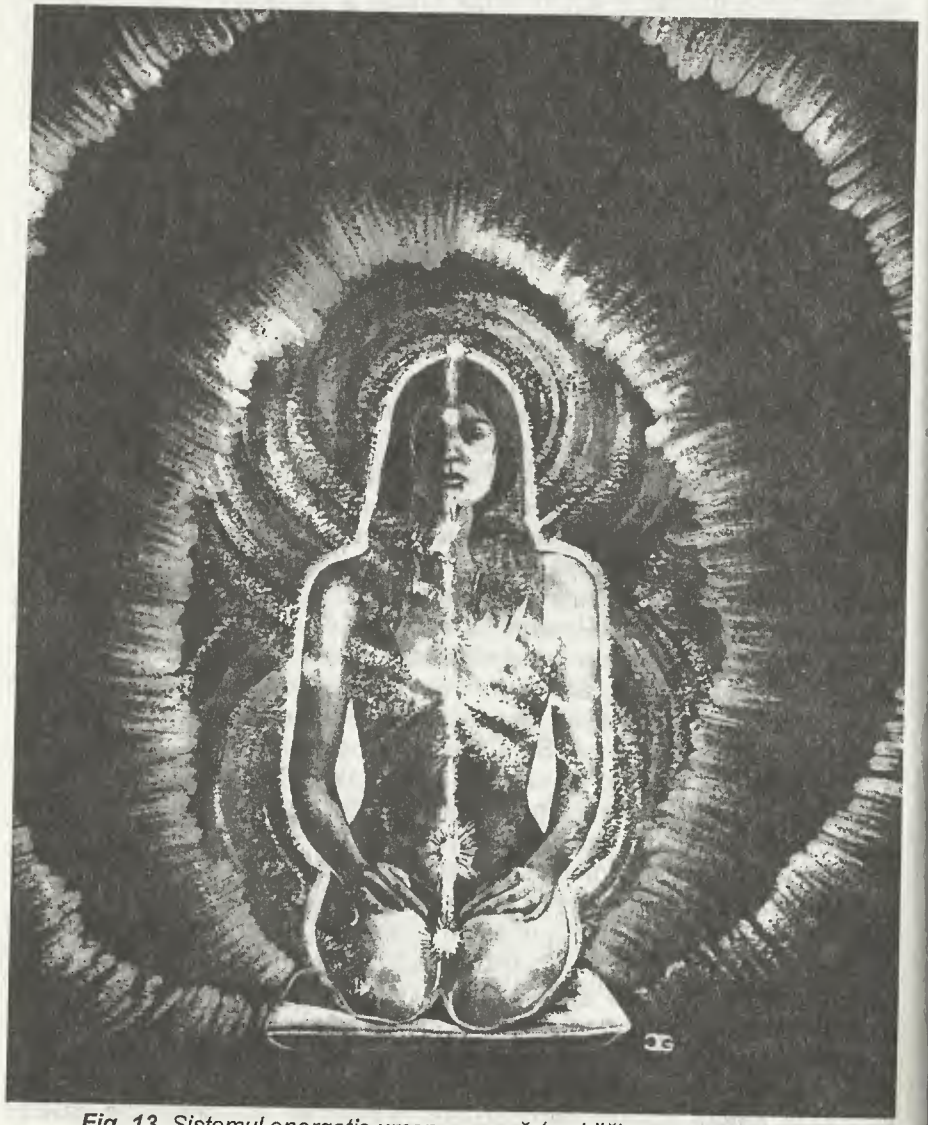


Fig. 13 Sistemul energetic uman, o sursă (mobilă) care radiază viață

3. Noțiunile de bază ale vindecării prin energia palmelor

Învățarea modului de practicare a vindecării prin energia palmelor începe prin deprinderea câtorva elemente simple necesare stimulării unui flux energetic corespunzător – grija față de sine și atitudinea personală, pozițiile, metodele de respirație, modurile de folosire a palmelor precum și câteva sunete simple ce pot fi incantate.

Toate acestea formează bazele unei practici corecte de vindecarea prin energia palmelor.

Grija față de sine și atitudinea personală

Întrucât starea vindecătorului este atât de importantă pentru a avea succes în vindecarea prin energia palmelor, recomandăm dieta macrobiotică sănătoasă și modul de viață schițat în capitolul 1, împreună stând la baza vindecării prin energia palmelor. Țineți cont de următoarele sfaturi, la care, de altfel, mai pot fi adăugate și altele.

Dieta

• Alegeți alimente integrale ce conțin energie completă, în locul alimentelor care au fost prelucrate, rafinate sau modificate în orice alt mod. De exemplu, alegeți ridichile cu frunze cu tot și consumați întreaga plantă.

• Reduceți alimentele de origine animală, dulciurile, grăsimile și excesul de lichide. Puneți accentul pe cereale integrale, legume, fasole și vegetale marine.

• Un consum excesiv de lichide are ca rezultat umezirea palmelor, ceea ce inhibă fluxul energetic la nivelul acestora. Efecte similare apar ca o consecință a consumului excesiv de uleiuri, chiar dacă sunt de bună calitate, sau de legume și fructe crude, care conțin multe lichide.

• Este preferabil să practicați vindecarea prin energia palmelor la cel puțin o oră după ce ați mâncat.

• Mestecați foarte bine fiecare îmbucătură, de cel puțin cincizeci de ori.

• Nu mâncați până la sațietate. La sfârșitul mesei, stomacul trebuie să fie plin cam 2/3 din capacitatea lui. Seara, nu mâncați târziu, înainte de culcare, ci cu două-trei ore mai devreme.

Activitatea

• Fiți permanent conștienți de poziția corpului și nu vă gârboviți când stați așezat sau în picioare. O poziție corespunzătoare permite energiei să circule nestânjenită prin canalul spiritual.

• Pe cât posibil, străduiți-vă să aveți activitate fizică.

• Încercați să faceți exerciții în aer liber sau în aer cât mai curat și petreceți cât de puțin timp în natură; chiar și numai câteva minute sunt de folos. Noi primim energia din natură.

• În vreme ce umblați, mișcați energic mâinile pe lângă corp pentru a stimula schimburile energetice dintre corp și mediu.

Hainele

• Preferați veșmintele din fibre naturale, având croieli mai largi, care să nu împiedice circulația sângelui, a energiei și a aerului.

• Accesoriile – cordoane, curele, coliere și brățări – trebuie să fie ușoare și din materiale naturale: bumbac, macrame, lemn, scoici etc. Pe durata timpului de practicare a vindecării prin energia palmelor îndepărtați ceasul și orice accesorii metalice.

• Evitați utilizarea loțiunilor chimice, a ojei și a altor cosmetice, înlocuindu-le cu produse naturale.

Mediul ambiant

• Aerul proaspăt și curat, precum și soarele aduc energia naturală în casă.

• Plantele verzi reîmprospătează oxigenul.

• Alegeți becuri de iluminat normale (cu filament incandescent), în locul tuburilor cu neon sau fluorescente, pe cât posibil, apelați la modalități de iluminare naturală a locuinței.

• În casă, folosiți lemnul, bumbacul și alte materiale naturale în locul celor sintetice.

• Evitați excesul de aparatură electrică. Ori de câte ori este posibil, opriți aparatele electrice și scoateți-le din priză pentru a reduce curenții electrici reziduali din mediu.

• Creați o atmosferă pașnică și plăcută, cu decor și culori atrăgătoare; reduceți zgomotele inutile pentru a beneficia de un mediu tihnit.

• Dacă vă aflați pe o suprafață artificială, de pildă o podea din beton sau din plastic, atunci când practicați vindecarea prin energia palmelor rezemați cealaltă mână pe o bucată de lemn și așezați-vă pe o pernă din bumbac sau alt material natural.

Atitudinea

• Fiți vesel, fericit, optimist. Trăiți sentimente pozitive.

• Studiați o disciplină spirituală sau științifică. Învățați cum să vă întrebuințați mintea, pentru ca ea să vă ajute la îmbunătățirea sănătății.

• Fiți întotdeauna recunoscător pentru viața de zi cu zi, pentru univers. Respectați și iubiți întreaga omenire și minunățiile naturii.

• Impuneți-vă dorința pozitivă de a vindeca, de a vedea alți oameni devenind sănătoși.

• Nu gândiți: „Eu sunt cel care vindecă", ci mai degrabă „Eu sunt agentul sau canalul prin intermediul căruia se desfășoară vindecarea". Recunoașteți că adevăratul tămăduitor este energia universală sau Dumnezeu, nu propria dv persoană.

Este vindecarea prin energia palmelor o metodă fără riscuri?

Întrucât metoda vindecării prin energia palmelor este blândă și practic lipsită de efecte secundare, ea poate fi utilizată fără probleme în cele mai multe cazuri. Atunci decideți aplicarea ei asupra unei anumite persoane, trebuie să aveți în vedere următoarele aspecte:

1. *Persoana respectivă dorește să fie tratată astfel?*

Majoritatea indivizilor vor solicita vindecarea prin energia palmelor, totuși, dacă cineva se opune – din motive de sănătate, hipersensibilitate sau din alte motive – nu insistați. Într-o asemenea situație, întrebuințați vindecarea de la distanță descrisă în capitolul 11.

2. *Persoana cu pricina este foarte bolnavă sau hipersensibilă?*

Dacă cineva dorește să-i fie aplicată metoda, însă este foarte slăbit, bolnav sau hipersensibil, este important să acționați cu o grijă și blândețe deosebită, iar dacă apar neplăceri, să renunțați sau să faceți o

pauză. Dacă nu deținеți o experiență considerabilă, poate ar fi preferabil să folosiți în locul exercițiilor specializate pe cele simple pentru calmare, echilibru și energetizare.

3. *Practicați o schemă echilibrată?*

O ședință de vindecarea prin energia palmelor care include exerciții de pregătire, de echilibrare și de încheiere și care urmează secvențele recomandate, va conduce la o senzație de stabilitate.

Folosirea mâinilor

Centrul palmei funcționează ca o chakră secundară importantă, adică este un centru energetic al corpului. Când efectuați vindecarea prin energia palmelor, chakra din mijlocul palmei este plasată peste zona ce trebuie îngrijită (vezi fig.14a).

În apropierea vârfului fiecărui deget există o spirală care indică punctul cu flux energetic puternic. În anumite exerciții care utilizează un singur deget, nu întreaga palmă, punctul de origine al spiralei este cel care atinge zona ce trebuie îngrijită. Remarcați că nu este vorba de vârful degetului, ci mai degrabă de „buricul degetului", după cum se vede în fig. 14b.

a Practicarea vindecării prin energia palmelor

b Chakra din mijlocul palmei, spiralele degetelor

Fig. 14

În vindecarea prin energia palmelor, centrul palmei este cel mai puternic și eficient. Ea este urmată de degetul mare, de cel mijlociu, apoi, în ordine, arătătorul, inelarul și degetul mic.

Atunci când folosiți metoda de vindecare, degetele nu trebuie să fie răsfirate – ceea ce ar determina o risipire a energiei – ci ținute apropiate, în mod relaxat, poate ușor desfăcute.

Palmele trebuie să fie uscate și cu temperatură normală – nu umede și nici fierbinți. Starea lor depinde de dieta zilnică și de modul de viață. Pe durata aplicării vindecării prin energia palmelor, receptorul poate simți, uneori, o anumită căldură dinspre mâinile donorului, însă senzația este cu totul diferită de cea a unor palme calde și lipicioase ce indică un exces în consumul de lichide, uleiuri, grăsimi, dulciuri sau alimente crude.

Dreapta sau stânga? În general, vă recomandăm să folosiți mâna dominantă sau cea mai puternică. Dacă sunteți dreptaci, utilizați dreapta în principalele poziții, iar dacă sunteți stângaci, întrebuințați stânga. În capitolul 8 vom discuta și alte aspecte privind alegerea mâinii ce trebuie utilizată într-un anume scop.

O mână sau amândouă? Vindecarea prin energia palmelor se poate face și cu o singură mână, și cu amândouă. Când folosiți o singură mână, cealaltă poate rămâne pe genunchi, ridicată în aer – ca și cum ar recepta forța Cerului – sau îndreptată spre sol – către forța Pământului (fig. 15). Dacă întrebuințați ambele mâini, nu le plasați una peste cealaltă, deoarece stânga și dreapta au tendința de a-și neutraliza reciproc energiile. Este preferabil să utilizați mâinile în diferite poziții complementare, așa cum este explicat anumite exerciții din carte.

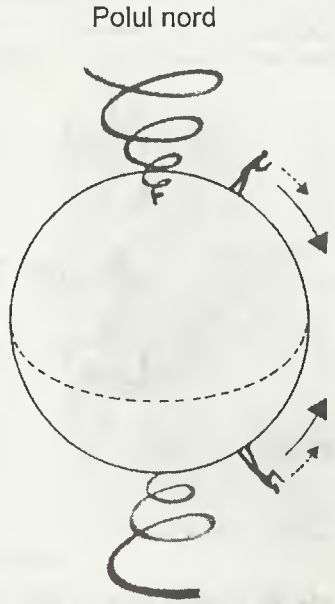


Fig. 15

Sensul de circulație al energiei de la poli spre ecuator poate fi utilizat pentru vindecarea cu ajutorul palmelor

Nu „pierdeți" energie, atingând în mod neintenționat receptorul în alte părți ale corpului decât cele dorite. Stați astfel încât picioarele, coatele, cealaltă mână etc. să nu atingă pacientul, fiindcă pot avea loc „scurgeri" neintenționate de energie. Atingeți doar punctul dorit, cu mâna dorită.

În ce direcție ar trebui să stăm cu fața? În emisfera nordică, dacă, în timpul vindecării prin energia palmelor, stăm cu fața spre sud, beneficiem de fluxul energetic care, curgând dinspre polul nord, ne pătrunde prin spate și ne susține în efortul de a vindeca. Dimineața, putem sta cu fața spre sud-vest, astfel că atât nordul, cât și soarele, care răsare dinspre est, se găsesc în spatele nostru. Seara, stăm cu fața către sud-est, astfel încât nordul și puterea soarelui apunând să ne pătrundă prin spate (fig. 16). În emisfera sudică, spatele trebuie să fie orientat către polul sud, de unde energia pleacă spre ecuator. Ca atare, putem substitui „nord" cu „sud" în recomandările anterioare.

Stând cu spatele în direcția aleasă, primim energiile și le proiectăm în față pe durata vindecării prin energia palmelor.

Desigur, putem sta cu fața în orice direcție, totuși sugestiile anterioare vă oferă posibilitatea de a avea rezultatele cele mai bune.

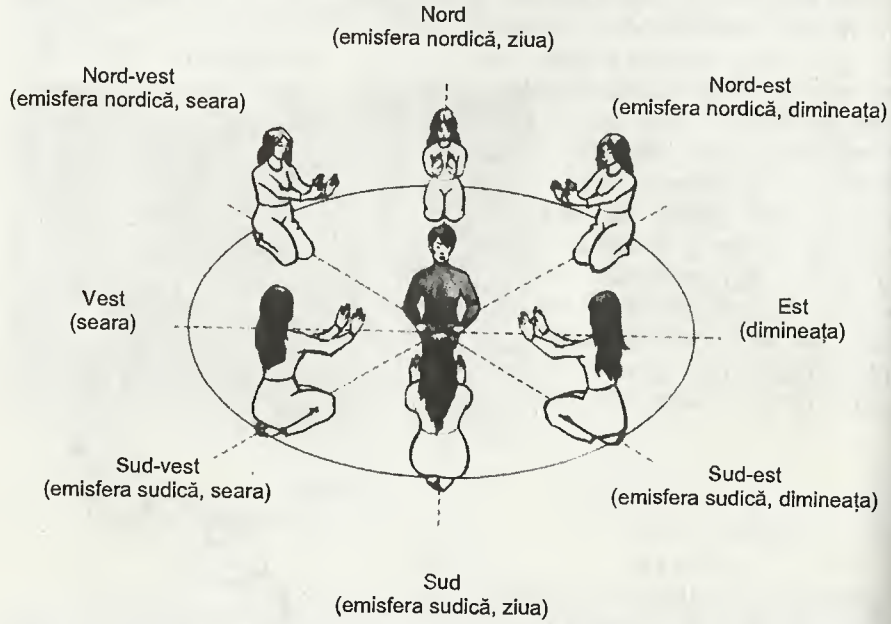


Fig. 16 *Direcția din care vine cantitatea maximă de energie, în diverse momente ale zilei, în fiecare dintre cele două emisfere*

Biblioteca Județeană Buzău

Pozițiile șezând

În timp ce efectuăm vindecarea prin energia palmelor sau suntem supuși ei, trebuie să păstrăm o poziție aproape verticală – pentru ca energia să poată urca și coborî cu ușurință prin canalul spiritual – totuși suficient de relaxată, pentru a avea senzația de confort și pentru a fi flexibili, nu rigizi sau încordați. Următoarele poziții corespund scopului propus și ne vom referi la ele în toate exercițiile care urmează. Adesea, recomandăm poziția *Seiza,* dar și celelalte sunt potrivite, în funcție și de preferințele personale.

Atunci când stăm într-o poziție corectă, ne simțim ca și cum am pluti fiind susținuți de o coardă invizibilă, fără să încercăm o senzație de efort în menținerea ținutei.

Dacă stați pe podea, se recomandă pernițe comode din bumbac atât pentru receptor cât și pentru donor.

1. **Poziția Seiza.** Această poziție tradițională de meditație oferă elasticitate spatelui și verticalitate întregului corp (fig. 17 și 18). Îngenunchem cu genunchii depărtați cam la lățime de o palmă. Fesele sunt așezate pe tălpi. Degetele picioarelor sunt ușor suprapuse. Tradiția afirmă că, dacă simțiți crampe în picioare, este suficient să încrucișați invers degetele picioarelor pentru a activa circulația.

Fig. 17 *Pauline demonstrează poziția Seiza*

Fig. 18 *Poziția Seiza văzută din spate*

367.90p
FONDUL TEHNIC

2. Poziția semilotus. O altă poziție tradițională de meditație (fig. 19). Picioarele sunt încrucișate, dar laba unuia dintre ele este plasată pe coapsa opusă, iar laba celuilalt se află sub cealaltă coapsă. Uneori, sub fese, se pune o perniță suplimentară, îndoită, ca să confere echilibru.

Fig. 19 Poziția semilotus demonstrată de Lillian (stânga); poziția lotus demonstrată de Diane (dreapta)

3. Poziția lotus. O poziție tradițională de meditație care necesită o flexibilitate deosebită a picioarelor, motiv pentru care unii o găsesc dificilă (fig. 19); este recomandată numai dacă poate fi menținută fără eforturi. Picioarele sunt încrucișate; laba fiecărui picior este plasată peste coapsa opusă. Ca și în cazul semilotusului, sub fese se poate pune o pernă suplimentară, drept suport.

4. Poziția așezat pe scaun. O altă poziție bună pentru vindecarea prin energia palmelor, mai ales dacă pozițiile de pe podea vi se par incomode (fig. 20). Fesele și șalele trebuie să se rezeme de spătar, pentru a avea o ținută corespunzătoare. Tălpile sunt pe podea, cu vârfurile înainte, dar relaxate.

Fig. 20 Steve demonstrează poziția vindecării prin energia palmelor fiind așezat pe scaun

Pozițiile mâinilor

Modul în care ținem mâinile influențează circulația energiei prin corp. În timpul practicării vindecării prin energia palmelor sunt recomandate următoarele poziții ale mâinilor. Ele vor fi amintite în toate exercițiile.

1. Poziția pașnică. Contribuie la o senzație de calm, pace și receptivitate. Mâinile stau în poală, cu palmele în sus, mâna stângă deasupra. Vârfurile degetelor mari se ating ușor (fig. 21).

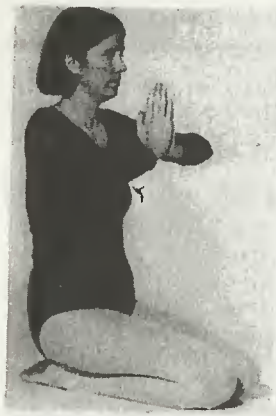
2. Poziția activării. Fluxul energetic creat de această poziție duce la o senzație de însuflețire și o stare activă. Este similară poziției pașnice, însă, în acest caz, mâna dreaptă se află deasupra (fig. 22).

Fig. 21 Poziția pașnică

Fig. 22 Poziția activării

Fig. 23 Poziția unificării

3. Poziția unificării. Această poziție unește energiile din partea stângă a corpului și din cea dreaptă, rezultând o senzație de împlinire și unificare. Este cunoscută și ca „poziția de rugăciune" (fig. 23-24). Palmele sunt lipite în fața pieptului, atingându-se ușor, fără efort. Degetele nu sunt răsfirate, ci apropiate dar relaxate. Dacă nu apare o senzație de disconfort, coatele pot fi ridicate până ce antebrațele sunt paralele cu



podeaua, palmele păstrându-și poziția. Duce la îmbunătățirea ținutei și creșterea fluxului energetic.

4. Poziția siguranței. Mâinile sunt ținute în poală. Poziția servește la conectarea fluxului energetic stâng la cel drept, având o influență yang, deoarece conferă o senzație de armonie, păstrând energia în interior (fig. 25). Încercați poziția cu degetele mari așezate succesiv deasupra și constatați diferențele.

Fig. 24 Poziția unificării cu coatele ridicate

Fig. 25 Poziția siguranței

Fig. 26 Poziția stabilității

Fig. 27 Poziția concentrării

5. Poziția stabilității. Mâinile sunt astfel ținute, încât vârfurile degetelor de la cele două palme se ating reciproc. Degetele sunt ușor desfăcute și mâinile stau în poală (fig. 26). Poziția unește fluxul energetic stâng cu cel drept, oferind o senzație de armonie, iar poziția degetelor crează stabilitate și echilibru.

6. Poziția concentrării. Mâinile se găsesc în poală; vârful degetelui mare și al celui arătător se ating reciproc, iar celelalte degete sunt încrucișate (fig. 27). În felul acesta se crează o influență yang ce ajută la o gândire concentrată, bine direcționată.

7. Poziția eliberării. Mâinile stau cu palmele în sus pe coapse. Degetul mare și cel arătător se pot atinge, formând un cerc sau pot rămâne pur și simplu depărtate (fig. 28). Este o poziție yin, relaxată, receptivă, ce ajută la eliberarea tensiunii și încordării acumulate în interior, ca și la dezvoltarea unor sentimente de generozitate și receptivitate. În același timp se crează o stare de ușurare fizică și detașare.

Fig. 28 Poziția eliberării

Fig. 29 Receptarea forței Cerului

Fig. 30 Receptarea forței Pământului

8. Poziția de receptare a forței Cerului. Palmele sunt ridicate spre cer, cam la nivelul umerilor, ușor deschise pentru a recepționa energia care coboară din cer (fig. 29). Remarcați că, pentru a recepționa forța yang a Cerului, înălțăm brațele într-o poziție ascendentă, yin. Ridicarea lor și mai mult, deasupra nivelului umerilor, crește nivelul forței yang absorbite.

9. Poziția de receptare a forței Pământului. Palmele sunt întinse spre Pământ, ușor deschise într-o manieră flexibilă, pentru a recepționa energia ce vine dintr-acolo (fig. 30).

10. Poziția de receptare a forțelor Pământului și ale Cerului. O palmă este ținută în sus, iar cealaltă în jos, pentru a recepționa energie atât de la Cer, cât și de la Pământ (fig. 31). Încercați și cu palme poziționate invers, deși, în general, mâna dreaptă, fiind caracterizată de un flux energetic al Pământului, poate fi înălțată pentru a atrage mai multă forță dinspre Cer și invers.

Fig. 31 Receptarea forțelor Pământului și Cerului

Metode de respirație

Adesea nu suntem conștienți de propria noastră respirație, cu toate că reprezintă unul dintre cele mai importante acte. Prin intermediul ei, aducem în corp oxigen, ne refacem rezerva din sânge și eliminăm rezidurile gazoase ale organismului. În același timp, respirația ne ajută să controlăm fluxul forțelor Cerului și ale Pământului care intră și ies, aducând energie proaspătă și împiedicând stagnarea. Modul în care respirăm este esențial pentru reglarea fluxului energetic, influențând starea noastră fizică, mentală și emoțională, el reprezentând un factor important în vindecarea cu ajutorul palmelor. Iată, în continuare, câteva metode fundamentale de reglare a respirației[1].

1. Respirația naturală. Stând comod într-o poziție corectă, lăsați respirația să-și găsească propriul ei ritm natural. Relaxați mintea și nu permiteți ca absolut nimic să vă tulbure respirația. Nu încercați să respirați după un tipar anume, ci doar lin și confortabil, inspirând și expirând regulat. Felul acesta de respirație conferă corpului și minții o stare de pace și echilibru.

[1] Pentru un studiu mai detaliat, consultați *Manualul de Do–In*, de Michio Kushi.

2. Respirația completă. Puteți utiliza această metodă, în mod ocazional, pentru a aduce un surplus de energie și putere (fig. 32). Respirația se face printr-o mișcare lină și regulată. Pentru o mai bună înțelegere, urmăriți etapele:

a. La începutul inspirației, lăsați ca aerul să umple mai întâi partea inferioară a plămânilor. În felul acesta, abdomenul se dilată.

b. Continuând, permiteți aerului să umple regiunea mediană a plămânilor, producând o extensie în zona centrală a corpului.

c. În cele din urmă, întregul piept se dilată odată ce partea superioară a plămânilor s-a umplut cu aer.

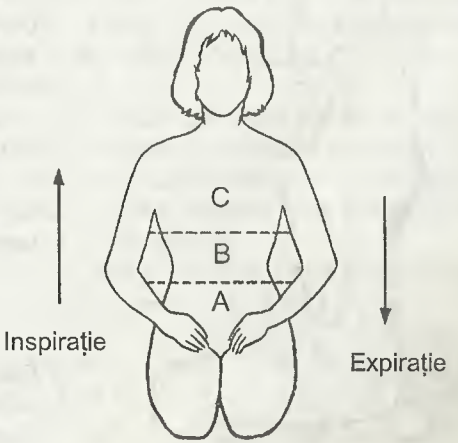
d. Țineți-vă răsuflarea timp de câteva secunde.

e. La expirație, ordinea se inversează. Mai întâi, goliți partea superioară a plămânilor, apoi pe cea mediană, și, în sfârșit, partea inferioară a plămânilor (abdomenul se retrage).

f. Rămâneți în apnee (fără aer în plămâni) timp de câteva secunde, după care începeți următoarea respirație.

Practicând acest tip de respirație, nu forțați, trebuie să vă păstrați o stare de confort. Puteți verifica dacă abdomenul se dilată, punând palma pe el și observând dacă se ridică și coboară în ritmul inspirației și expirației.

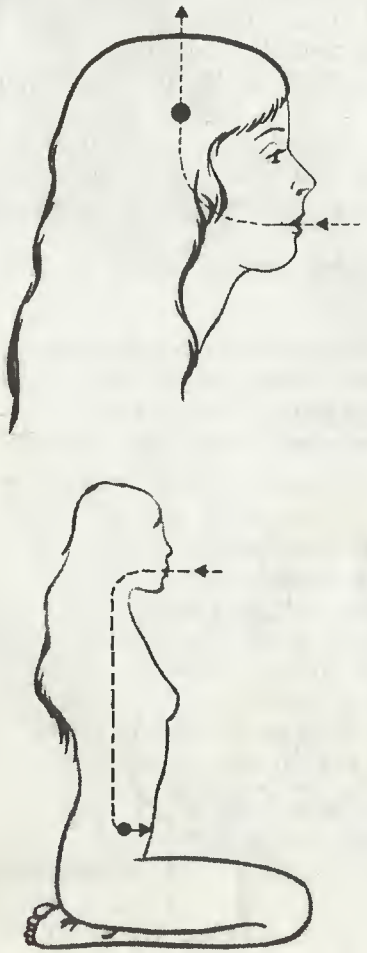
Fig. 32 În timpul unei respirații complete, inspirăm, dilatând mai întâi zona „A", apoi „B", apoi „C". Pentru a expira, inversăm ordinea: întâi „C", apoi „B" și „A"



3. Respirația yin. Această metodă de respirație folosește factori cu caracteristică yin – mișcare ascendentă, viteză lentă și expansiune, pentru a produce un efect de răcoare, relaxare, ușurare și spiritualizare sau detașare de mediu (fig. 33). Este utilă atunci când ne simțim încărcați predominant yang – febrili, încor-

Fig. 33
Parcursul ascendent al energiei în timpul respirației yin

În respirația yin, aerul pătrunde în plămâni în mod normal, dar *intenția* noastră determină ca *energia* preluată odată cu respirația să urmeze un parcurs ascendent, ca în figură



dați, precipitați. Dacă cineva se simte prea yin – indiferent, superficial sau deprimat – tipul acesta de respirație trebuie făcut doar pentru o scurtă durată de timp.

Stând cu mâinile în Poziția Eliberării, respirați lent, fără grabă. Durata inspirației, care este preponderent yin, poate fi de două-trei ori mai lungă decât durata expirației. Respirați în direcție ascendentă, punând accentul pe extinderea în partea superioară a corpului și imaginați-vă că respirația urcă spre creștetul capului. Țineți-vă răsuflarea pentru câteva secunde, după care expirați lent. Continuați exercițiul vreme de câteva minute, inspirând în intervalul de timp cât numărați până la zece sau cincisprezece, apoi expirând, în timp ce numărați până la cinci.

4. Respirația yang. Această metodă oferă o senzație de căldură, dinamism, soliditate și stabilitate pe pământ (fig. 34). Este foarte utilă pe vreme rece sau pentru cineva care se simte excesiv yin – indiferent, nehotărât, nesigur. O persoană care se simte prea yang s-ar putea să nu agreeze acest exercițiu. Respirația yang utilizează factorii de energizare yang ai mișcării descendente: rapiditate și contracție.

Fig. 34 În respirația yang, intenția noastră este de a crea un flux energetic descendent

Mâinile pot fi ținute în Poziția activării, siguranței sau orice altă poziție care tinde spre un efect yang. De data aceasta, expirația este mai lungă decât inspirația, punându-se accent pe forța yang de contracție, și se poate respira într-un ritm mai alert. Mișcarea descendentă este accentuată prin concentrarea pe respirația descendentă în regiunea abdominală.

Inspirați numărând până la doi, țineți-vă răsuflarea timp de câteva secunde, apoi expirați cât numărați până la cinci sau șapte. După ce ați expirat, opriți-vă câteva secunde, pentru a simți efectele contractării, înainte de a începe următoarea inspirație. Continuați vreme de 2-3 minute.

Folosirea sunetelor

Sunetul crează anumite vibrații care ne influențează energia. Există multe sunete și multe căi de a le folosi în meditație și în vindecarea cu ajutorul palmelor. Unele pot fi intonate sau cântate pentru activarea și armonizarea energiilor, în general, sau pentru calmarea propriei energii. În capitolul 8, ne vom referi mai amănunțit la sunete. Iată, în continuare, câteva sunete ce pot fi întrebuințate în timpul vindecării cu ajutorul palmelor.

Su. Pronunțat „siu", este un sunet balansat ce crează o vibrație energetică capabilă să ne armonizeze energia. Putem intona „Su" în mod repetat, blând, pentru a crea o senzație de calm și liniște. Sunetul ajută la reglarea fluxului energetic, în general, și produce o senzație de unificare, aducând toate extremele spre mijloc. Repetați-l de 5-10 ori, lent și prelung pentru a-i simți efectele.

Ah. Este un sunet yin, deschis, ce produce un efect de eliberare și relaxare. Poate fi intonat lent de 5-10 ori pentru a constata efectul.

Toh. Pronunțat „tău", este un sunet yang, concentrat, util pentru activarea și focalizarea energiei, precum și pentru crearea unei senzații de căldură. „Toh" poate fi pronunțat mai scurt și energic.

Mmm. Un sunet foarte contractat și închis care oferă un efect yang și este util pentru concentrare și focalizare, mai cu seamă mentală.

A-U-M. Mulți indivizi sunt familiarizați cu acest sunet – „Aum" sau „Om" – practicat de vechile religii. Pentru un efect deplin, îl pronunțăm sub forma a trei sunete distincte: „Ah-U-Mmm". Ele sunt, în ordine, sunet yin, sunet mediu, sunet yang, având asupra noastră un efect

extrem de energizant și dându-ne o senzație de plenitudine, împreună cu sentimentul conștiinței universale. „A-U-M" este intonat într-o lungă expirare, acordând timp egal fiecărui sunet. Încercați-l cam de zece ori sau timp de 2-3 minute.

Tipuri de meditație

Meditația este o practică importantă în controlul minții și al fluxului energetic. Ea constituie momentul pregătitor atât pentru donor, cât și pentru receptor, înainte de a începe vindecarea prin energia palmelor. Există mai multe feluri de meditație – unele întrebuințează mai mulți factori yin, altele mai mulți factori yang. Putem alege tipul specific de meditație pentru fiecare situație în parte. Iată în continuare trei stiluri fundamentale de meditație, utile de știut pentru practicarea vindecării prin energia palmelor[2].

1. Meditația fundamentală. Este o formă echilibrată de meditație, care favorizează armonizarea energiei și calmează mintea. Stând comod și având o ținută corectă, ținem mâinile în Poziția pașnică (sau o altă poziție echilibrată și liniștită) (fig. 35). Ochii pot fi închiși sau ușor întredeschiși, privind mai degrabă în jos. Folosim acea respirație pe care am numit-o respirație naturală, lină, permițând minții să se relaxeze golită de orice conținut, sau poate, sesizând încă senzația pe care ne-o dă respirația. Petrecând câteva minute în felul acesta, ne liniștim și ne limpezim mintea. Fluxul energetic devine calm, regulat și armonios.

2. Meditația yin. Atunci când constatăm că avem o stare de febrilitate, încordare, grabă nejustificată, meditația yin ne poate ajuta producându-ne o senzație de răcoare, domolire, ușurare și extindere. Stilul acesta de meditație s-a dezvoltat în zone cu climă caldă, așa cum este sudul Indiei. Pune accentul pe spiritualitate, îndepărtându-ne atenția de la problemele cotidiene și, în mod special, de la existența fizică. Ca atare, această meditație nu este de prea mare folos persoanelor care sunt deja preponderent yin, și care trebuie să „revină cu picioarele pe pământ". Totuși, întrucât chiar și aceia care sunt preponderent yin simt uneori un exces yang, oricine poate beneficia de meditația yin la un anumit moment.

[2] Pentru detalii asupra meditației, consultați *Manualul de Do-In*, de Michio Kushi.

Fig. 35 Meditația fundamentală

Fig. 36 Meditația yin

Având o ținută corectă, ne plasăm mâinile în Poziția eliberării, cu brațele pe lângă corp, cu palmele întoarse spre față și în sus (fig. 36). Capul este orientat înainte, cu bărbia ușor ridicată; ochii privesc în sus, la un obiect aflat parcă mult deasupra capului. Gura poate fi ușor întredeschisă. Folosim respirația yin, descrisă anterior, cu direcție ascendentă și inspirația mai lungă decât expirația. Pe durata inspirației profunde, ne putem apleca ușor înainte, revenind, printr-o mișcare de legănare, la poziția inițială în timpul expirării. Continuați timp de 2-3 minute, remarcând senzația de răcoare și seninătate ce apare. Nu mai continuați dacă vă apare o senzație de amețeală.

3. Meditația yang. Acest stil de meditație oferă o senzație de căldură, stabilitate, dinamism și vioiciune. Ne simțim foarte legați de pământ și de existența fizică și încercăm un simțământ de securitate. Meditația yang determină o bună adaptare la vremea rece. Apărută într-o zonă nordică, reflectă perfect necesitățile generate de un climat rece, și de pe urma ei vor beneficia persoanele care se simt preponderent yin – reci, nesigure, nehotărâte, pasive.

Mâinile pot fi ținute în Poziția siguranței, în Poziția activării sau în alte poziții tipice pentru yang. Ochii sunt închiși sau ușor deschiși,

privind în jos. Gura rămâne închisă. Se folosește respirația yang (fig. 37), punând accent pe mișcarea descendentă, spre abdomen, cu expirația mai lungă decât inspirația. Dacă dorim, pe parcursul expirării putem adăuga un sunet yang, de pildă „Toh". Continuați câteva minute, remarcând senzația sporită de căldură și securitate. Ne simțim pregătiți pentru activitatea pe pământ.

Fig. 37 Meditația yang

Sugestii pentru studiul individual

Înainte de a trece la următorul capitol, învățați și practicați pozițiile mâinilor, pozițiile de așezare, metodele de respirație, sunetele și meditațiile descrise în capitolul 3. Repetați-le relaxați, fără grabă, pentru a vă familiariza cu toate. După ce veți stăpâni practicile fundamentale, vă va fi mult mai ușor să executați exercițiile de vindecare prin energia palmelor descrise în continuare.

4. Şedinţa de vindecare prin energia palmelor

Scopul vindecării prin energia palmelor este de a ne spori bucuria vieții. Unele persoane subliniază aspectul tămăduitor al metodei, altele sunt mai interesate de felul în care ne învață despre acțiunea energiei, iar altele o apreciază pur și simplu ca pe o cale de relaxare, reducere a stresului sau de obținere a energiei. Indiferent în care categorie vă încadrați, zâmbiți și bucurați-vă de ea! Distrați-vă, practicând vindecarea prin energia palmelor și sporindu-vă nivelul de sănătate, fericire și însuflețire.

Există mai multe moduri de aplicare în practică a vindecării prin energia palmelor. Schema prezentată în acest capitol constituie o cale de acțiune simplă, metodică și eficientă, care permite includerea unor variațiuni sau exerciții suplimentare necesare anumitor indivizi. Iată în continuare etapele care alcătuiesc șablonul recomandat de noi.

I. Pregătirea donorului
   - A. Calmarea minții prin meditație
   - B. Purificarea aurei
   - C. Dezvoltarea capacității de vindecare

II. Pregătirea receptorului
   - A. Calmarea minții prin meditație
   - B. Verificarea aurei
   - C. Purificarea aurei

III. Armonizarea fluxului energetic al întregului corp

IV. Exerciții în scopuri speciale

V. Încheierea
   - A. Verificarea aurei
   - B. Purificarea aurei
   - C. Stabilizarea
   - D. Relaxarea

În cadrul fiecărei etape se pot efectua mai multe exerciții diferite. Din

fiecare categorie am inclus o serie de exemple, din care puteți alege unul sau mai multe, în funcție de necesități.

Privită în ansamblu, structura prezentată este utilă pentru efectuarea unei ședințe complete de vindecarea prin energia palmelor, așa încât vă recomandăm să treceți prin toate etapele, fără să neglijați nici una.

La început, s-ar putea să aveți nevoie de ceva mai mult timp pentru deprinderea tuturor exercițiilor, tot așa cum o bucătăreasă are nevoie de un timp ceva mai mare atunci când pregătește pentru prima dată o rețetă. De asemenea, este posibil să nu constatați de la început apariția unor rezultate remarcabile. Nu vă descurajați! Valoarea vindecării prin energia palmelor constă, într-adevăr, în practica și experiența proprie-zisă, în observarea progresului de la o lună la alta, atât ca donor cât și ca receptor, iar înainte de toate este importantă pentru că, prin practică, te ajută să înveți, să te dezvolți și îți oferă o anume satisfacție.

Pregătirea donorului

Înainte de a începe, donorul – persoana care execută vindecarea prin energia palmelor – trebuie să parcurgă câteva etape în scopul limpezirii și intensificării propriului flux energetic. Este preferabil ca starea lui să fie superioară sau cel puțin egală cu cea a receptorului. O modalitate de a asigura o astfel de stare este respectarea dietei macrobiotice și a stilului de viață despre care, deja, am discutat. (Din acest punct de vedere, se poate spune că pregătirea începe cu zile, săptămâni sau chiar ani în urmă!) Oricum, exercițiile de pregătire ce urmează pot fi executate în mod curent.

Înlăturați orice accesorii metalice și deschideți o fereastră, dacă aerul din odaie nu este proaspăt. Pregătiți câteva perne și, eventual, un scaun. Dacă doriți, executați câteva exerciții fizice sau Do-In, pentru a deveni mai flexibil. Puteți să vă scoate pantofii și să vă descheiați manșetele sau gulerul, dacă aveți impresia că vă stânjenesc.

A. Calmarea minții prin meditație. Folosim meditația pentru a aduce minții și fluxului energetic o stare de calm, puritate și pace. Utilizați exercițiul descris în capitolul 3 și, dacă tocmai ați părăsit un mediu foarte aglomerat și gălăgios, care v-a tulburat, prelungiți-l câteva minute în plus. Continuați meditația până când aveți o senzație de pace, calm și fericire. Unele persoane preferă să-și lase mintea să se odihnească golită de orice gânduri, altele înclină spre ascultarea unei muzici plăcute, meditative sau spre vizualizare.

Prin vizualizare, înțelegem crearea unor imagini mentale care duc la o îmbunătățire a stării noastre energetice. De exemplu, stând cu ochii închiși, ne putem închipui că suntem într-o pădure minunată, lângă un lac. Recreăm mental briza care adie prin ramuri, clipocitul blând al undelor și mireasma florilor din apropiere. Este ca și cum am putea absorbi energia naturală din aceste scene imaginate.

Fig. 38 Poziția inițială

B. Purificarea aurei. Energia noastră este influențată de numerori factori, cum ar fi: dieta, zgomotele, activitatea, întâlnirile cu alte persoane și mediul ambiant. Nu toate influențele menționate sunt benefice, iar efectele lor reziduale pot rămâne multă vreme în aură. Aceste „deșeuri" din aură ne pot stânjeni eforturile de vindecare prin energia palmelor, afectându-ne chiar starea generală de sănătate. Prin urmare, e necesar să practicăm exercițiile anume concepute în scopul curățării câmpului energetic de reziduuri. Iată două exemple:

1. Purificarea simplă a aurei

a. Adoptați Seiza sau o altă poziție șezând, cu mâinile ridicate în Poziția unificării, palmele atingându-se ușor (fig. 38).

b. Întindeți brațele, continuând să mențineți palmele lipite (fig. 39).

c. Glisați înapoi una dintre palme, pe o distanță de circa 2 cm, pentru a crea o suprafață de lovire reciprocă (fig. 40).

d. Deschideți larg brațele (fig. 41).

e. Loviți palmele de două ori scurt, cu o mică pauză între bătăi (fig. 42), apoi deschideți din nou brațele larg. Aplauzele trebuie să fie sonore și seci, ca și cum ați îndepărta aerul.

f. Repetați etapele *d* și e.

g. Așezați-vă mâinile pe părțile laterale ale coapselor și lăsați-le să alunece în jos până ajung în față, pe podea, formând un triunghi prin atingerea la vârf a degetelor mari și arătătoare (fig. 43-44).

h. Aplecați-vă, astfel încât nasul să fie îndreptat spre mijlocul triunghiului, dar fără să atingă podeaua (fig. 45).

i. Îndreptați-vă poziția și meditați (fig. 46). Dacă doriți, intonați „Su" de 3-5 ori, cu respirații prelungi, liniștite, ținând mâinile în Poziția unificării.

j. Lăsați mâinile să se relaxeze în poală și rămâneți o vreme liniștit.

Fig. 39
Întinderea brațelor

Fig. 40
Glisarea unei palme spre înapoi

Fig. 41
Depărtarea brațelor

Fig. 42
Lovirea palmelor

Fig. 43
Coborârea mâinilor pe coapse

Fig. 44
Formarea triunghiului

Fig. 45 Aplecarea

Vibrațiile sonore puternice, produse de bătăile din palme, ajută la destrămarea și împrăștierea energiei reziduale stagnante. Atunci când ne aplecăm, în etapa *h*, formăm un circuit complet al fluxului energetic și, în același timp, stimulăm sistemul digestiv. Plecăciunea respectivă simbolizează, de asemenea, consacrarea noastră procesului de vindecare, ca și supunerea ego-ului personal în fața de înțelepciunii superioare a forței vitale infinite și universale.

2. Purificarea aurei prin cinci bătăi din palme. O serie de mișcări de genul aplauzelor sunt întrebuințate pentru a crea vibrații sonore puternice care să împrăștie energia reziduală stagnantă. Dacă doriți, ele pot fi executate ritmic, într-o manieră muzicală.

a. Adoptați Seiza ori o altă poziție. Aduceți brațele în fața pieptului în Poziția unificării (fig. 47).

b. Executați următoarele bătăi din palme (fig. 48-51):

- De două ori în față
- De două ori spre stânga
- De două ori în față
- De două ori spre dreapta

Fig. 47 Poziția inițială

Fig. 48 Bătaie din palme în față

Repetați această serie de cinci ori, terminând prin două bătăi finale în față.

c. Puneți mâinile pe coapse și lăsați-le să alunece spre înainte, aplecându-vă ca în exercițiul anterior (fig. 52-53).

d. Îndreptați-vă, intonați „Su" de câteva ori și terminați prin câteva minute de meditație (fig. 54).

Fig. 46
Revenirea la verticală

Fig. 49 Bătaie din palme spre stânga

Fig. 50 Bătaie din palme spre dreapta

Fig. 51 O nouă bătaie din palme în față

Fig. 52 Coborârea mâinilor pe coapse

Fig. 53 Aplecare

Fig. 54 Revenire la verticală

C. Dezvoltarea capacității de vindecare. Anumite exerciții pot sluji la creșterea fluxului de energie tămăduitoare și la direcționarea acestuia prin palmele noastre. Vă prezentăm în continuare câteva exemple. (În capitolul 11, vom introduce variații pentru două sau mai multe persoane.) Aceste exerciții au eficiență maximă, atunci când, mai înainte, prin meditație și prin purificarea aurei, s-a realizat o stare energetică pură și limpede, în care energia vindecătoare se poate dezvolta în mod natural.

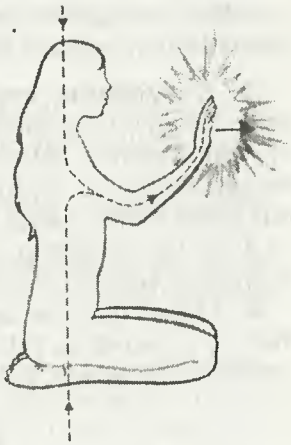


Fig. 55 În dezvoltarea capacității de vindecare, energia care circulă prin corpul nostru este intensificată și canalizată spre palme pentru o mai mare eficiență a vindecării

1. Dezvoltarea capacității de vindecare. Exercițiul de bază

a. Stând în poziția Seiza sau într-una dintre celelalte poziții descrise, aducem mâinile în fața pieptului, în Poziția unificării și respirăm natural, liniștit și profund. Ochii pot fi închiși sau întredeschiși (fig. 56).

b. Stând în această poziție, începem să simțim în palme căldură, furnicături sau vibrații. Fluxul energetic din mâini crește mult, procedeul respectiv fiind asemănător încărcării unei baterii auto. Remarcați felul în care vă simțiți mâinile.

c. Continuați exercițiul vreme de câteva minute, până ce simțiți prin palme un flux energetic puternic; atunci, coborâți-le în poală și relaxați-vă.

Fig. 56 Dezvoltare capacității de vindecare adoptând doar Poziție unificării

Fig. 57 Dezvoltare capacității de vindecare ținând palmele ușor depărtate

Este posibil, ca la primele încercări să nu simțiți nimic în palme, dar, insistând, veți putea încerca senzațiile descrise. Chiar dacă nu simțiți nimic, fluxul energetic în palme tot crește.

2. Dezvoltarea capacității de vindecare. Variante și sugestii utile. Următoarele exerciții pot fi utilizate pentru intensificarea energiei în palme, pentru diversificare și pentru a încuraja experimentările. În decursul etapei *b* din exercițiul de bază, încercați să adăugați unul sau mai multe dintre aceste exerciții.

a. În loc să lipiți palmele, țineți-le depărtate la 5-10 mm (fig. 57). Remarcați senzația de scurgere a energiei, deși palmele nu se ating.

b. Ținând palmele ușor depărtate, rotiți-le într-un cerc orientat spre înainte; o palmă se ridică, timp în care, cealaltă coboară (fig. 58). Ce simțiți? După aceea, inversați sensul rotirii și observați diferența.

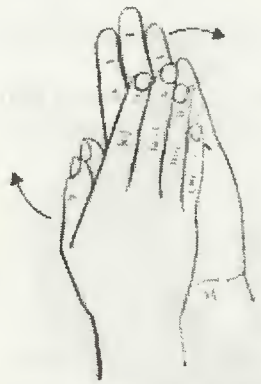


Fig. 58
Rotirea palmelor într-un sens, apoi în celălalt, pentru a obține diferite efecte energetice

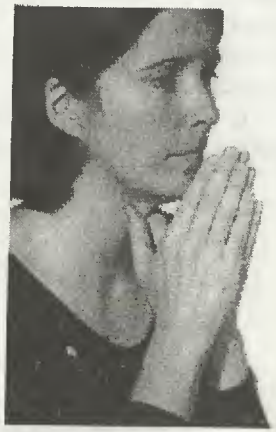


Fig. 59
Dezvoltarea capacității de vindecare: degetele mari ating gâtul

c. Lipiți palmele, apoi depărtați-le lent, până la o distanță de 7-8 cm, și readuceți-le înapoi la fel de încet. Repetați de câteva ori, observând în care puncte anume simțiți senzații de magnetism sau energie.

d. Intonați sunete pentru intensificarea fluxului energetic, de exemplu: „Su" ori „A-U-M".

e. Având palmele lipite, ridicați mâinile spre gât și atingeți ușor, cu vârfurile degetelor mari zona în care se află mărul lui Adam (fig. 59). Respirați profund și natural, adăugând forța acestui centru energetic la cea a palmelor. După aceea, incantați.

f. Ținând palmele împreunate în dreptul gurii, suflați prelung peste vârfurile degetelor, ca și cum ați rosti sunetul „huuu". Aceasta ajută la disiparea energiei stagnante din vârfurile degetelor și facilitează circulația energiei vindecătoare.

g. Ridicați palmele pentru a primi forța Cerului sau coborâți-le ca să primiți forța Pământului. Puteți, de asemenea, ține una în sus și alta în jos, după cum s-a arătat în capitolul 3.

h. Frecați energic palmele una de cealaltă pentru a îmbunătăți circulația sangvină și energetică.

i. Folosiți vizualizări mentale – de pildă, închipuiți-vă un val de lumină ce vă pătrunde prin creștetul capului, se scurge în josul brațelor și iese prin palme.

3. Refacerea energetică a palmelor în timpul practicării vindecării. Uneori, în timp ce practicăm vindecarea prin energia palmelor, mâinile noastre obosesc. Poate că, pur și simplu, au nevoie de odihnă sau poate că au recepționat energie stagnantă. Într-o asemenea situație, înainte de a continua ședința de lucru, procedați într-unul din următoarele moduri.

a. Frecați-vă palmele energic.

b. Spălați-vă mâinile cu apă rece.

c. Scuturați mâinile energic.

d. Frecați o palmă de dosul celeilalte.

e. Bateți de câteva ori din palme.

f. Vizualizați mental un flux proaspăt de energie vindecătoare, care pătrunzându-vă în corp, coboară prin brațe și iese prin palme, regenerându-vă din punct de vedere energetic (fig. 60).

g. Intensificați circulația energiei printr-o respirație profundă, firească.

h. Corectați-vă ținuta, dacă nu stați într-o poziție verticală și în același timp relaxată.

Fig. 60
Vizualizarea mentală a unui flux energetic puternic vă poate ajuta la reîmprospătarea energiei în timpul vindecării prin energia palmelor

Pregătirea receptorului

Persoana asupra căreia se exercită vindecarea prin energia palmelor va obține rezultate optime dacă se va pregăti în aceeași măsură ca și donorul. Cel mai indicat ar fi să respecte atât dieta, cât și modul de viață adecvat. Ca îmbrăcăminte, se recomandă haine largi, comode, din fibre naturale; pantofii și accesoriile metalice se scot, mai puțin verigheta, care se poate păstra. Dacă receptorul cunoaște ce este vindecarea prin energia palmelor, el poate participa printr-o stare mentală relaxată și plină de încredere.

Fig. 61 Donorul și receptorul meditând împreună

A. Calmarea minții prin meditație. Pregătindu-se pentru vindecarea prin energia palmelor, receptorul se poate relaxa și medita în același fel ca și donorul (recitiți prima parte din *Pregătirea donorului*). El poate medita singur sau sub îndrumarea donorului. Dacă doresc, cele două persoane pot medita împreună, ceea ce aduce beneficiul suplimentar al reglării simultane a energiilor lor sau armonizării (fig. 61).

B. Verificarea aurei receptorului. Donorul se poate familiariza cu fluxul energetic al receptorului, controlându-i aura, acțiune care este utilă și la stabilirea exercițiilor de vindecare prin energia palmelor ce vor fi efectuate. Adesea, receptorii relatează că verificarea inițială a aurei îi ajută să se relaxeze și, în același timp, să se familiarizeze cu metoda de vindecare.

Capacitatea de a detecta aura se dezvoltă prin practică și nu întotdeauna înregistrăm un succes. Unele persoane sunt capabile s-o facă imediat, în vreme ce altele au nevoie de câteva ședințe de practică înainte de a se simți încrezătoare. Oricum, este util să trecem prin această etapă și să simțim aura în măsura în care o putem face, dezvoltându-ne capacitățile și, în același timp, fiind de folos și receptorului.

1. Exerciții de percepere a aurei

a. Receptorul stă așezat comod într-o poziție corectă, cu mâinile în poală; ochii pot fi închiși sau ușor întredeschiși, iar respirația naturală și liniștită.

b. Donorul se află în spatele receptorului, așezat sau în picioare, cu palmele la 15-20 cm îndărătul cefei (fig. 62). Avansați lent mâinile spre capul receptorului până la aproximativ 5 cm de acesta (fig. 63). Încercați o senzație magnetică sau electrică? După 1-2 secunde, retrageți palmele.

c. Retrageți palmele la câțiva centimetri distanță de părțile laterale ale capului (fig. 63). Din nou, lent, avansați palmele până ce ajung la 5 cm de cap. Puteți simți aura? Retrageți palmele.

Fig. 63 Verificarea zonei capului

Fig. 62 La 15-20 cm de cap

Fig. 64 Verificarea umerilor

d. Mutați palmele la 15-20 cm spatele umerilor (fig. 64). Apropiați-le până la aproximativ 5 cm și vedeți dacă simțiți ceva; retrageți palmele.

e. Observând de fiecare dată aura, verificați în mod similar toate regiunile importante ale corpului – brațele, atât în față cât și în spate,

Fig. 65 „Netezirea" energiei

plămânii, inima, stomacul, șalele, palmele, picioarele. Verificarea aceasta durează 2-3 minute. Întotdeauna trebuie să mișcați mâinile lin, căutând să nu deranjați receptorul. Respirați calm și natural.

f. În cele din urmă, țineți palmele la câțiva centimetri depărtare de receptor și, începând din creștetul capului, vreme de 15-30 secunde, efectuați mișcări prelungi și blânde de-a lungul corpului, ca și cum ați „netezi" energia pe care ați tulburat-o (fig. 65).

În timp ce efectuăm acest exercițiu, este important să ne gândim că atingem efectiv o parte a persoanei respective, chiar dacă această parte este invizibilă. Adeseori, receptorul va încerca anumite senzații pe durata exercițiului și poate fi interesant ca donorul și receptorul să schimbe impresii după încheierea ședinței.

Interpretarea aurei. Efectuând exercițiul anterior, observăm că aura își schimbă calitatea de la o zonă la alta. Fața poate diferi de spate, partea superioară a corpului, de cea inferioară, iar în dreptul anumitor organe pot exista unele zone, mai restrânse, diferite de celelalte. Aceste diferențe de aură pot fi remarcate datorită senzațiilor diferite pe care le produc:

- Pete calde și pete reci
- Pete catifelate și pete aspre
- Zone pe care le percepem ca fiind plate sau adâncite și zone care se simt rotunjite sau umflate
- Pete „grele", dense și pete „ușoare", lipsite de substanță.

Se pot înregistra și alte senzații. De fapt, fiecare persoană pare să simtă aceste diferențe calitative într-un mod ușor diferit, ca și cum fiecare am avea un limbaj propriu de interpretare a aurei. Diversitatea senzațiilor indică stări diferite în fluxul de energie și în corpul fizic. De exemplu, o pată exagerat de caldă poate arăta existența unei zone cu descărcări excesive, iar o pată extrem de rece atrage atenția asupra unui blocaj, o piedică, în calea fluxului de energie. Un loc aspru indică o zonă de descărcări, o iritație. Un loc ce pare că ne atrage mâna poate fi

în deficit energetic, în vreme ce unul care radiază are un flux energetic sănătos.

Prin practică, învățăm să „citim" aceste semne. Indiferent ce senzații ați remarca, nu uitați că prin verificarea aurei atingeți pur și simplu o parte a persoanei și ca atare mențineți o atitudine de grijă și respect.

C. Purificarea aurei. Practicarea vindecării prin energia palmelor urmărește îmbunătățirea stării aurei sau a corpului energetic. Primul pas în această direcție îl constituie destrămarea și disiparea energiilor stagnante din aură. În secțiunea *Pregătirea donorului*, am descris exercițiile de purificare ce pot fi executate de o singură persoană. În continuare, oferim exemple de exerciții în care donorul ajută receptorul, astfel încât acesta să-și purifice propria aură. Receptorul va profita mai mult de pe urma vindecării prin energia palmelor, dacă s-a efectuat anterior acest exercițiu.

1. Purificarea aurei. Exercițiul de bază

a. Receptorul stă așezat în Seiza sau într-una dintre celelalte poziții descrise, și ține palmele lipite în fața pieptului, în Poziția unificării. Ochii sunt ținuți fie închiși, fie deschiși, iar respirația este naturală și liniștită. Donorul adoptă aceeași poziție, cam la un metru depărtare de spatele receptorului (fig. 66).

Fig. 66 Poziția inițială

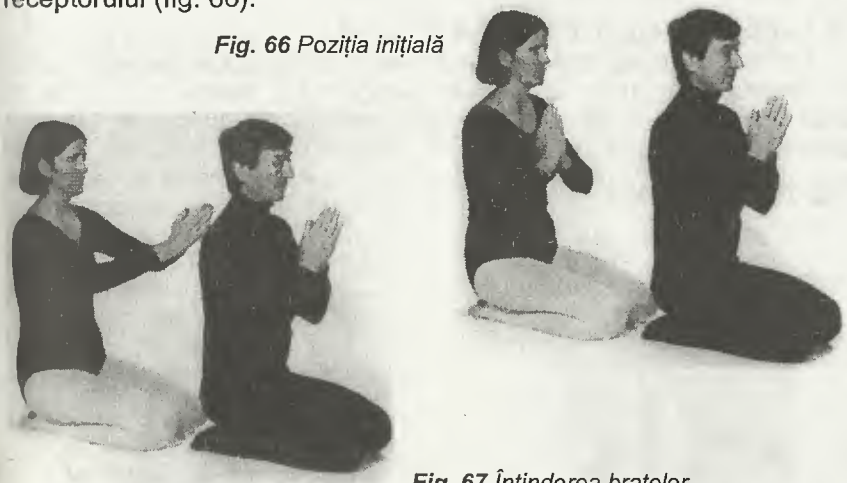



Fig. 67 Întinderea brațelor

b. Donorul întinde brațele, le depărtează, apoi lovește puternic palmele de două ori, cu o pauză scurtă între bătăi. Vibrațiile sonore, seci și limpezi ajută la destrămarea și dispersarea energiei stagnante. Repetați bătăile din palme, dacă doriți (fig. 67-69).

Fig. 68 Depărtarea brațelor

Fig. 69 Bătaia din palme

c. Donorul și receptorul respiră adânc și intonează împreună de câteva ori sunetul „Su", reglând și armonizând în acest fel fluxul energetic.

d. Coborâți brațele și relaxați-vă.

2. Purificarea aurei. Exercițiul complet.

a. Donorul și receptorul sunt în aceeași poziție ca în exercițiul anterior; donorul aflându-se în spatele receptorului. Ambii țin mâinile în Poziția unificării (fig. 70). Dacă receptorul stă pe un scaun, donorul poate sta în picioare.

Fig. 70 Poziția inițială

Fig. 71 Bătaie din palme

b. Donorul întinde brațele și, de două ori, își lovește energic palmele între ele în apropierea cefei receptorului, apoi, de două ori, în partea stângă a capului, lângă ureche, din nou lângă ceafă, de două ori în partea dreaptă a capului și, iarăși, de două ori lângă ceafă (fig. 71-73).

Fig. 72 Bătaie din palme în partea dreaptă

Fig. 73 Bătaie din palme în partea stângă

c. Donorul execută o mișcare de periaj în sens descendent în părțile laterale ale capului receptorului, de trei ori la rând, cu gesturi foarte energice, ca și cum ar crea un curent de aer care să îndepărteze energia care stagnează (fig. 74 și 77).

Fig. 74 Periajul descendent

Fig. 75 Periajul ascendent

d. Donorul repetă de trei ori mișcările energice de periaj, dar, de această dată, în sens ascendent (fig. 75 și 78).

e. Donorul se apropie la aproximativ 5 cm de ceafa receptorului și suflă brusc, puternic și rece. Gura modelează sunetul „huuu", dar suflarea este silențioasă. Aceasta ajută la dispersarea energiei stagnante (fig. 76 și 79).

Fig. 76 *Suflarea*

Fig. 77 *Periajul descendent pe părțile laterale ale capului*

Fig. 78 *Periajul ascendent pe părțile laterale ale capului*

Fig. 79 *Suflarea respirației în ceafă*

f. Atât donorul, cât și receptorul stau un moment liniștiți și se relaxează.

3. Purificarea aurei. Sugestii suplimentare. În timpul practicării vindecării prin energia palmelor, se poate continua disiparea energiei stagnante și, uneori, este bine să vă opriți și să efectuați un scurt exercițiu de purificare a aurei înainte de a continua. Dacă doriți, la sfârșitul unui exercițiiu sau chiar în mijlocul acestuia, pot fi executate una sau mai multe dintre următoarele activități.

a. *Bătaia din palme*. Alegeți una dintre variantele următoare, pentru a putea înlătura rapid energia stagnantă, cele mai indicate fiind bătăile din palme seci și limpezi:

- Două bătăi scurte la spate.
- Câte două bătăi în ordine: la spate, spre stânga, la spate, spre dreapta, la spate; seria se poate repeta o dată sau de mai multe ori.
- Depărtați larg brațele și loviți o dată palmele, puternic și scurt. După o pauză, loviți-le din nou; treptat, măriți ritmul bătăilor, până ce aplaudați foarte rapid și ușor creând o mișcare vibratorie.

b. *Incantarea*. Incantați de mai multe ori pentru a dispersa energia stagnantă și pentru a unifica vibrațiile. Sunetul „Su" are un efect lin de armonizare, „A-U-M" este unificator și puternic, iar „Toh" curățâ și împrăștie reziduurile.

c. *Suflarea*. Folosiți răsuflarea pentru a crea un jet de aer rece, puternic și bine definit, dând senzația de concentrare. Aceasta poate ajuta la dispersarea energiei stagnante de la ceafă ori din vârtejul de păr din creștetul capului.

d. *Periajul*. Menținând palmele la câțiva centimetri de corp, efectuați mișcări energice de periaj, ca și cum ați îndepărta aerul – revedeți exercițiul complet pentru purificarea aurei.

e. *Regenerarea*. Oricare dintre pașii folosiți pentru dezvoltarea capacității de vindecare poate fi util în dispersarea energiei stagnante, intensificând un flux pozitiv de energie vindecătoare.

Armonizarea fluxului energetic al întregului corp

Pașii pregătitori – de calmare a minții, purificare a aurei și de dezvoltare a capacității de vindecare – sunt esențiali pentru echilibrarea și consolidarea energiei corpului, luat în ansamblu. Există multe exerciții care pot fi întrebuințate în scopul unei unificări generale, atotcu-

prinzătoare, și a unei armonizări în plan energetic. Ele ne oferă o senzație de vitalitate, plenitudine și mulțumire. Datorită efectului lor benefic asupra corpului și asupra sistemului energetic, privit în ansamblu, într-o singură ședință practică, se pot folosi unul, două sau mai multe exerciții de acest gen. Iată câteva exemple:

1. Vitalizarea canalului spiritual. Întărirea fluxului energetic prin canalul spiritual duce la energizarea și armonizarea întregului corp.

a. Atât donorul cât și receptorul stau așezați în Seiza sau într-o altă poziție șezând, cu mâinile aduse în fața pieptului, în Poziția unificării. Donorul se află în spatele receptorului, la ceva mai mult de un braț depărtare. Amândoi respiră natural, liniștit.

b. Donorul bate de două ori din palme pentru a destrăma energia reziduală.

c. Donorul întinde palmele spre spatele receptorului, fără să-l atingă, oprindu-se la 4-5 cm, cu brațele înclinate la un unghi de 45° față de el (fig. 80).

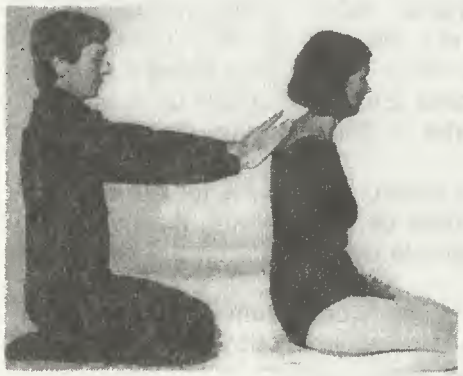


Fig. 80 Palmele se întind spre umeri

d. Pornind de la baza cefii, donorul deplasează lent mâinile de-a lungul coloanei vertebrale și înapoi, în sus; în acest timp, atât el cât și receptorul intonează „Su" (fig. 81). Se repetă de cinci ori.

Fig. 81 Deplasarea palmelor spre baza coloanei vertebrale și înapoi

e. În final, donorul rămâne cu palmele cam pe la mijlocul spatelui receptorului, în dreptul inimii, și intonează „Su" de trei ori (fig. 82). Mâinile rămân, câteva momente, nemișcate, în poziția respectivă, apoi se retrag și donorul se relaxează.

Fig. 82 Exercițiul ia sfârșit după această manevră

2. Armonizarea spiralei capului. Acest exercițiu poate fi utilizat atât pentru purificare, cât și pentru armonizare, întrucât ambele conțin elemente utile. Elementul armonizator este atenția acordată spiralei capului, procedând la revitalizarea, domolirea și fixarea direcției fluxului energetic natural.

a. Donorul stă așezat, cu mâinile în Poziția unificării. Receptorul stă în genunchi, cu spatele drept, sau în picioare – mâinile sunt de asemenea în Poziția unificării. Ambele persoane respiră natural și calm. Receptorul ține ochii închiși sau ușor întredeschiși.

b. Donorul întinde brațele și bate de două ori din palme, prima dată în dreptul cefei receptorului, apoi în stânga, din nou în spate, la dreapta și iarăși în spate (fig. 83).

Fig. 83 Bătaia din palme

c. Donorul ține o palmă la 4-5 cm deasupra capului receptorului și începe să efectueze o mișcare în spirală (fig. 84). Dacă receptorul este bărbat, sensul spiralei trebuie să fie invers mișcării acelor de ceasornic; dacă este femeie, în sensul acelor de ceasornic, urmând de fiecare dată tendința naturală a forței Pământului sau a Cerului (fig. 87). Mișcarea spirală trebuie să fie lină, regulată și echilibrată (în caz contrar, poate produce tulburarea receptorului – ca, de altfel, și executarea ei în sens greșit).

Se continuă în liniște; dacă doresc, ambii participanți pot incanta „Su", 2-3 minute sau până când receptorul se simte liniștit și echilibrat.

Fig. 84
Efectuarea unei spirale

Fig. 85
Periaj în sus

Fig. 86
Periaj în jos

Fig. 87 Spirala în sensul acelor de ceasornic deasupra capului femeii, în sens invers acelor de ceasornic deasupra capului bărbatului

d. Donorul „perie" energic cu palmele zona din jurul capului, în sus de trei ori, apoi în jos de trei ori, la fel ca în exercițiile de purificare a aurei (fig. 85-86).

e. Donorul produce un suflu rece, puternic și focalizat pe care îl îndreaptă spre ceafa receptorului pentru a dispersa energia stagnantă (fig. 88).

Fig. 88 Suflul

Fig. 89 Apăsarea punctelor din centrul palmei

f. Se repetă pasul *b*, bătând din palme pentru a dispersa și mai mult energia stagnantă.

g. Participanții se relaxează și rămân liniștiți câteva momente.

3. **Echilibrarea energiei interior-exterior, stânga-dreapta.** Mijlocul palmei reprezintă un centru energetic important al corpului și este asociat organelor interne pentru a activa și armoniza fluxul energetic. În acest exercițiu, utilizăm punctele centrale din palmele receptorului în scopul unificării energiilor părții drepte și stângi împreună cu polaritatea interior-exterior, intensificând și armonizând fluxul energetic al întregului corp.

a. Receptorul poate sta așezat pe podea sau pe un scaun; donorul stă în spatele său, în genunchi sau în picioare. Ambii încep prin a adopta Poziția unificării, cu palmele ținute împreunate lângă piept. Respirația este profundă și naturală, iar ochii pot fi închiși sau ușor întredeschiși.

b. Receptorul ridică brațele la nivelul umerilor, iar donorul le apucă ușor, aplicând în centrul fiecărei palme spirala degetului mare cores-

punzător (fig. 89). Ambii respiră sincronizat și, dacă vor, pot intona „Su" de 6-7 ori, sau până când receptorul are o senzație de unificare și revitalizare.

c. Se revine cu mâinile în Poziția unificării și urmează relaxarea.

Exerciții suplimentare pentru armonizarea energiei întregului corp. Există multe exerciții care au un efect global, servind la unificarea și armonizarea energiei întregului corp. În capitolele 5–11 pot fi găsite unele dintre acestea, cum ar fi:

- Armonizarea Triplului Încălzitor (capitolul 5)
- Armonizarea celor cinci centre (capitolul 5)
- Armonizarea sistemului nervos și al celui digestiv (capitolul 6)

Acest tip de exerciții este extrem de benefic și se poate aplica pe parcursul unei ședințe de vindecare prin energia palmelor fără a mai fi nevoie de tehnici suplimentare specializate.

Exerciții speciale

Adesea, dacă etapele inițiale ale meditației – purificarea, vitalizarea și echilibrarea energiei întregului corp – au fost executate corect, nu mai sunt necesare exerciții specializate. Uneori însă, problemele de sănătate pe care le are receptorul nu pot fi soluționate prin aplicarea acestor proceduri generale. Într-un asemenea caz, se pot efectua așa numitele exerciții speciale. În capitolele 5-11 ale acestei cărți, sunt descrise asemenea exerciții ce utilizează diverse tehnici folositoare în această etapă, premergătoare fazelor finale ale unei ședințe de vindecare prin energia palmelor.

Exercițiile specifice urmăresc reechilibrarea fie a unui anumit organ, sistem sau zonă a corpului, fie a unei chakre; aceste exerciții pot viza, de asemenea, o reechilibrare mentală și emoțională. Pentru a crea astfel de exerciții, putem să ne folosim cunoștințele despre chakre, organe, meridiane, puncte, sunete, mișcări ale palmelor etc. Prin practică și experiență putem deprinde folosirea unui număr mare și variat de exerciții specializate.

De obicei, pentru evitarea confuziilor sau a suprastimulării, nu se recomandă executarea mai multor exerciții specializate în cadrul unei singure ședințe de vindecare prin energia palmelor. Este preferabil să aplicăm o procedură simplă, folosind numai câteva exerciții și concentrându-ne asupra unei zone, cel mult două. Trebuie să urmeze etapele obișnuite de încheiere, lăsând receptorul echilibrat și liniștit.

Încheierea

După ce am fost supuși unei ședințe de vindecare prin energia palmelor, este de așteptat să ne simțim liniștiți, reconfortați, revitalizați și echilibrați. Dacă am jucat rolul donorului, este firesc, de asemenea, să încercăm o senzație de mulțumire. Pentru a încheia ședința într-o atmosferă de echilibru, este foarte important să executăm etapele finale. Dacă ședința de vindecare prin energia palmelor a fost scurtă și alcătuită, în principal, din exerciții generale de armonizare, este posibil să fie necesară doar o scurtă perioadă de finalizare. Dacă însă a fost o ședință lungă sau una care a cuprins exerciții specializate, încheierea, incluzând exerciții suplimentare de armonizare, poate necesita mai mult timp. În ambele cazuri, este recomandat următorul model de încheiere a unei ședințe de vindecare:

A. Verificarea aurei. La început am verificat aura pentru a ne familiariza cu fluxul energetic al receptorului. La sfârșit, controlăm din nou aura, pentru a ne asigura că fluxul energetic s-a îmbunătățit și are un aspect sănătos și echilibrat.

1. Verificarea finală a aurei

a. Receptorul stă într-o poziție comodă; dacă este deja culcat, poate rămâne așa. Ține ochii închiși sau ușor întredeschiși.

b. Donorul, cu mâinile în Poziția unificării, palmele împreunate în lața pieptului, meditează un moment în liniște, calmându-și mintea.

c. Pentru început donorul întinde brațele și, timp de 2-3 minute le mișcă lent pentru a simți aura receptorului. (Pentru detalii, recitiți instrucțiunile de verificare a aurei.) Controlați toate zonele importante ale aurei și încercați să vedeți dacă fluxul energetic perceput este echilibrat; dacă nu este, reamintiți-vă etapele necesare armonizării. În permanență, palmele se mișcă lin, ca și cum ar „netezi" energia receptorului. Deplasarea este ascendentă sau descendentă, adică în sensul convenabil pentru receptor (fig. 90-91).

d. Donorul poate întreba receptorul dacă acesta are o senzație de confort și echilibru; acest lucru ajută, de asemenea, la stabilirea exercițiilor finale de echilibrare.

e. Donorul revine la poziția inițială.

Fig. 90 Verificarea părții superioare a corpului

Fig. 91 Verificarea părții inferioare a corpului

B. Purificarea aurei. În acest exercițiu, ajutăm la eliberarea și dispersarea energiilor remanente, inclusiv energiile excedentare tulburate pe parcursul exercițiilor. Pentru purificarea aurei putem utiliza exercițiul de bază cuprins în descrierea pașilor pregătitori (pag. 75). Receptorul poate sta așezat sau întins comod. Dacă dorim, putem folosi exercițiul complet de purificare a aurei (pag. 76). În ambele cazuri, după această etapă, atât receptorul, cât și donorul trebuie să se simtă mai vioi, senini și calmi.

C. Stabilizarea. Această etapă cuprinde armonizarea finală a fluxului energetic pentru întregul corp, conferind receptorului o stare de unificare, de pace. În acest scop se pot întrebuința câteva exerciții, dintre care vă recomandăm:

1. Exerciții suplimentare de armonizare. Se pot adăuga, după caz, exerciții suplimentare de armonizare. Se pot aplica exercițiile cuprinse în secțiunea „Armonizarea fluxului energetic al întregului corp" – de pildă, cele care acționează asupra spiralei capului și asupra canalului spiritual. Se pot alege unul sau mai multe exerciții, după cât de liniștit și echilibrat se simte receptorul. Atât receptorul, cât și donorul trebuie să încerce o senzație de mulțumire la sfârșitul ședinței de vindecare prin energia palmelor.

2. Stabilizarea energetică „hara-frunte". Fluxul energetic al întregului corp este unificat și tonificat într-o manieră calmă, stabilizatoare prin formarea unui circuit între două centre energetice complementare care ne influențează vitalitatea și starea de bine.

a. Receptorul stă așezat comod sau culcat, relaxat, cu ochii închiși, respirând liniștit. Donorul se află în lateral și începe prin a-și calma mintea câteva momente, cu palmele în Poziția unificării, în fața pieptului.

b. Donorul întinde palmele, plasând una deasupra regiunii hara (la două degete lățime sub ombilic), iar pe cealaltă, deasupra frunții (fig. 92). Palmele pot atinge receptorul sau pot fi ținute la 2-3 cm de suprafața corpului.

c. Donorul poate urmări respirația receptorului, astfel încât amândoi să păstreze același ritm. Dacă dorește, donorul poate incanta „Su" în timp ce expiră. Se continuă 2-3 minute, permițând energiei să circule prin mâini și prin centrele energetice, formând un circuit sigur. Puteți avea o imagine mentală de pace și armonie.

d. Îndepărtați lent mâinile și relaxați-vă.

Fig. 92 Poziția „hara-frunte"

3. Stabilizarea energetică a picioarelor. Atingerea picioarelor creează un flux energetic descendent, stabilizator și este utilă în special persoanelor care par să aibă un exces de energie în partea superioară a corpului sau care trebuie să „revină cu picioarele pe pământ".

a. Receptorul stă culcat comod pe spate și se relaxează, respirând regulat.

b. Donorul îngenunchează lângă picioarele sale și le ridică ușor 4-5 cm de la podea, apoi le leagănă de câteva ori doar câțiva centimetri într-o parte și cealaltă (fig. 93-95). După aceea, le repune ușor pe podea.

c. În continuare, donorul apucă picioarele, plasând degetele mari peste punctele centrale de pe tălpi (fig. 96). Se menține poziția aceasta 2-3 minute, respirând lin și sincronizat cu receptorul. Donorul poate inspira „Su". Se păstrează o imagine mentală plină de armonie, stabilitate și pace.

Fig. 93 Ridicarea picioarelor

Fig. 94 Balansarea picioarelor într-o parte

Fig. 95 Balansarea picioarelor în partea opusă

Fig. 96
Se țin picioarele având degetul mare aplicat în punctul central

d. Cu blândețe, mâinile se îndepărtează și urmează relaxarea.

4. Stabilizarea energetică a mâinilor. Punctul central din palmă influențează întregul flux energetic al corpului. Acest exercițiu utilizează punctul respectiv, pentru a armoniza, unifica și stabiliza energia receptorului.

a. Receptorul poate sta așezat sau întins comod; donorul stă așezat alături. Ambii respiră natural și liniștit, având ochii închiși sau ușor întredeschiși.

b. Donorul apucă mâna receptorului în așa fel, încât fie centrul palmei, fie spirala degetului mare atinge punctul central din palma receptorului (fig. 97). Donorul respiră în același ritm cu receptorul și, dacă dorește, poate intona „Su" ori „A-U-M". Se continuă 2-3 minute. De asemenea este potrivit să se mențină o imagine mentală de pace, armonie și unitate.

c. Se îndepărtează mâna și atât receptorul, cât și donorul se relaxează.

Fig. 97 Se ține mâna, având degetul mare aplicat în punctul central

Odihna

După încheierea ședinței de vindecare prin energia palmelor, rezervați câteva minute odihnei. Receptorul se poate odihni stând așezat sau întins; treptat el începe să se miște și după un timp se poate ridica în picioare. La început, este recomandabil să execute activități liniștite, amânându-le pentru mai târziu pe cele zgomotoase sau care necesită forță. În felul acesta, fluxul energetic nu este tulburat și receptorul se poate simți revitalizat și înviorat pentru câtva timp.

Donorul se poate odihni și el sau, dacă preferă, poate să se spele pe mâini, pentru ca, apoi, să înceapă o activitate total diferită.

Se poate dovedi util ca receptorul și donorul să petreacă câteva minute discutând și schimbând impresii despre ședința de vindecare. Fiecare dintre ei poate învăța din ceea ce a remarcat și simțit celălalt.

După ședința de vindecare prin energia palmelor, atât receptorul, cât și donorul trebuie să se simtă mulțumiți, revitalizați, echilibrați și calmi.

Sugestii pentru studiul individual

Pentru a deprinde vindecarea prin energia palmelor, este necesar să avem experiență atât ca receptor, cât și ca donor; în același timp, trebuie să deprindem anumite exerciții și să percepem desfășurarea ședinței ca pe ceva unitar. Concentrați-vă un timp să învățați fiecare exercițiu în mod separat, apoi, alegând câte un exercițiu din fiecare categorie creați un model pe care să-l aplicați. În practicarea vindecării prin energia palmelor, ședința poate dura de la 10 minute până la o oră sau mai mult, în funcție de necesități. Practicați exercițiile cu un prieten sau, un membru al familiei, apoi inversați rolurile.

5. Folosirea chakrelor în vindecare

Chakrele sunt centre energetice importante ale corpului, locuri unde se concentrează energia vitală. Ele slujesc la acumularea energiei, la reglarea acesteia și la deplasarea ei spre organele din jur. *Chakra* este un cuvânt sanscrit care înseamnă „roată", denumire îndreptățită de aspectul lor de spirală mobilă.

Întrucât chakrele reprezintă centre importante de energie vitală, exercițiile de vindecare prin energia palmelor care le folosesc sunt extrem de eficiente. Exercițiile de vindecare cu ajutorul chakelor pot fi întrebuințate pentru o armonizare generală a energiei corpului, pentru restabilirea fluxului energetic într-o anumită regiune a corpului, pentru ajutarea unui organ anume și pentru îmbunătățirea funcțiilor mentale și emoționale.

Funcțiile principalelor chakre

În general, se admite existența a șapte chakre principale sau majore, pe lângă altele secundare sau minore, poziționate după cum se vede în fig. 98.

În general, chakrele superioare guvernează funcțiile preponderent yin, adică văzul, gândirea și vorbirea, în vreme ce chakrele inferioare guvernează funcțiile preponderent yang, cum sunt digestia, reproducerea și excreția. Chakrele superioare tind să fie mai extinse, pe când cele inferioare sunt mai restrânse. În continuare vă prezentăm cele șapte chakre principale, precum și chakrele secundare ale mâinilor și picioarelor – localizare, organe și funcții pe care le guvernează, precum și însușiri pe care le influențează.

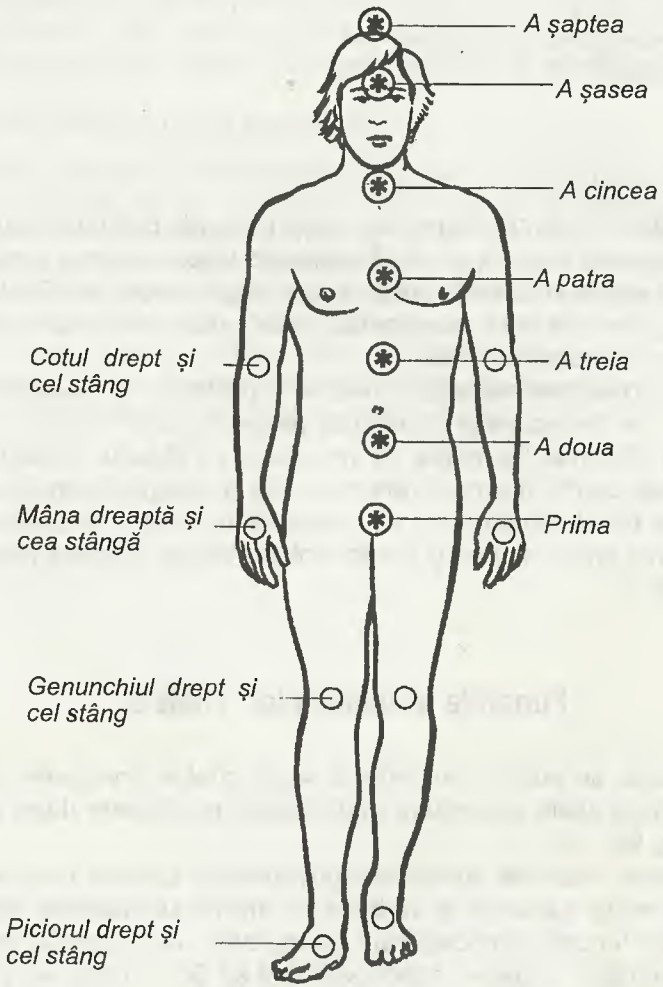


***Fig. 98** Cele șapte chakre principale și cele opt chakre secundare*

• *Prima chakră – chakra de bază*
Localizare: baza coloanei vertebrale
Organe și funcții coordonate: vezica urinară și rectul, organele de reproducere; o parte a funcțiilor nervoase și circulatorii.
Calități determinate: armonie fizică și mentală cu Pământul și atmosfera; creșterea vitalității sexuale și a capacității de adaptare la mediul ambiant.

• *A doua chakră – chakra sacrală sau hara*
Localizare: partea inferioară a regiunii abdominale, aproximativ la două degete lățime sub ombilic.
Organe și funcții coordonate: digestia și absorbția intestinală, secreția sucurilor digestive; funcțiile de reproducere; ovarele, hormonii și starea de graviditate. Hara funcționează ca administrator central al corpului fizic.
Calități determinate: stabilitate fizică, încredere mentală.

• *A treia chakră – chakra plexului solar*
Localizare: regiunea stomac – plex solar, la aproximativ 5 cm sub stern.
Organe și funcții coordonate: stomacul, splina, pancreasul, ficatul, vezica biliară și sucurile digestive care au legătură cu aceste organe, rinichii; secreția hormonală.
Calități determinate: puterea fizică și mentală, inclusiv acea capacitate deosebită de coordonare a mișcărilor și menținere perfectă a echilibrului.

• *A patra chakră – chakra inimii*
Localizare: deasupra inimii, la mijlocul sternului.
Organe și funcții coordonate: inima; influențează respirația digestia și circulația; determină încărcarea cu energie a sângelui și fluidelor corpului, inclusiv a limfei. Funcționează ca administrator central pentru întregul flux energetic al corpului.
Calități determinate: emoțiile, sentimentele, inclusiv iubirea și simpatia față de alte persoane; percepțiile senzoriale față de mediul ambiant.

• *A cincea chakră – chakra gâtului*
Localizare: punctul aflat la jumătatea distanței dintre maxilar și baza gâtului.
Organe și funcții coordonate: bronhiile, limba; producerea salivei și respirația, producerea sunetelor.

Calități determinate: exprimarea logică și intelectuală, exprimarea artistică.

• *A șasea chakră – chakra Ajna sau „al treilea ochi"*
Localizare: între sprâncene și puțin deasupra acestora.
Organe și funcții coordonate: mezencefalul, care acționează ca administrator central al zonei craniene; aici se receptează stimulii nervoși și sunt redistribuiți în creier.
Calități determinate: controlul asupra reacțiilor fizice și asupra conștiinței, purificarea gândurilor în forme mai concentrate de gândire cu reducerea treptată a percepției senzoriale.

• *A șaptea chakră – chakra coroană*
Localizare: creștetul capului extinzându-se deasupra acestuia cu câțiva centimetri.
Organe și funcții coordonate: scoarța cerebrală; coordonarea diferitelor tipuri de conștiințe, inclusiv unificarea activităților spirituale, mentale și fizice.
Calități determinate: extinderea conștientă spre dezvoltarea înțelegerii universale, reducerea gândirii egocentrice.

• *Chakrele mâinilor (chakre secundare)*
Localizare: punctele centrale ale palmelor, punctul denumit în acupunctură *Ro-kyu*, „Guvernorul Inimii nr. 8" sau „Inima-Mâinii".
Organe și funcții coordonate: chakrele mâinilor completează funcția celei de-a patra chakre, chakra inimii. Chakra mâinii drepte guvernează descărcarea spre periferie a energiei care a fost produsă de celelalte chakre. Chakra mâinii stângi guvernează receptarea activă, din atmosfera înconjurătoare, a energiei care alimentează diversele chakre.

• *Chakrele picioarelor (chakre secundare)*
Localizare: punctele centrale ale tălpilor, denumite în acupunctură *Soku-Shin* sau „Inima-Piciorului".
Organe și funcții coordonate: cele două chakre ale picioarelor completează funcția celei de-a doua chakre – hara. Chakra piciorului stâng guvernează direcționarea energiei din diverse chakre ale corpului spre Pământ, iar chakra piciorului drept guvernează receptarea energiei dinspre Pământ, în scopul alimentării diverselor chakre ale corpului.

Chakre suplimentare. Adesea, genunchii, coatele și alte puncte sunt considerate zone în care există chakre secundare.

Exerciții de vindecare prin energia palmelor folosind chakrele

Ca toate exercițiile de vindecare prin energia palmelor, aplicațiile ce utilizează chakrele trebuie folosite în contextul unei ședințe, după modelul celei descrise în capitolul 4.

1. Localizarea chakrelor. Prin acest exercițiu ne familiarizăm cu poziția fiecărei chakre și constatăm tipul ei de energie. Exercițiul este conceput pentru două persoane, dar există posibilitatea să vă localizați propriile chakre. Fiecare chakră este percepută oarecum diferit față de celelalte și există variații de la persoană la persoană.

Fig. 99 Poziția inițială

a. Receptorul stă așezat, sau culcat, cu ochii închiși sau întredeschiși, respirând natural. Donorul se află așezat lângă el, în lateral, sau în picioare, dacă receptorul se află pe scaun.
b. Donorul poate începe prin a sta câteva clipe liniștit, cu mâinile în Poziția unificării, pentru calmarea minții (fig. 99).
c. Donorul întinde o palmă spre capul receptorului, oprindu-se la 2-3 cm de creștet. Deplasați lent palma, înainte și înapoi, remarcând senzația densă, magnetică atunci când mâna trece prin a șaptea chakră (fig. 100-101). Executați timp de 15 secunde.

Fig. 100 Verificarea celei de-a șaptea chakre

Fig. 101 Verificarea dintr-o parte în alta

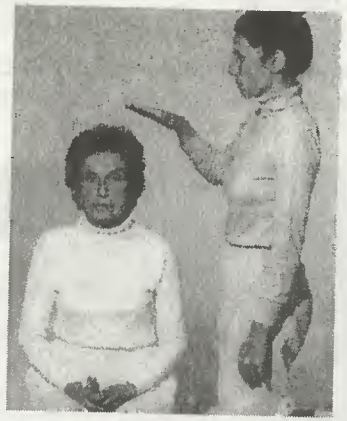


Fig. 102 Verificarea pe direcția sus-jos

Fig. 103 A șasea chakră

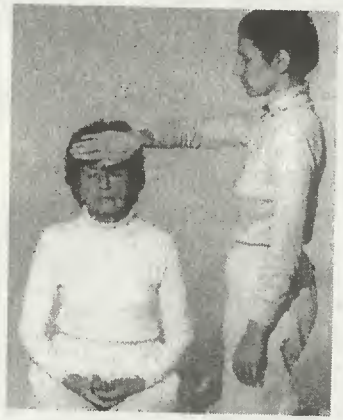


Fig. 104 A cincea chakră

d. Donorul ridică palma la aproximativ 25 cm deasupra capului receptorului, apoi, o coboară până la o distanță de 2 cm, remarcând din nou intensificarea senzației de dens și magnetic pe măsură ce mâna se apropie de chakră (fig. 102). Continuați să percepeți chakra coborând și ridicând mâna într-o mișcare lentă și delicată.

e. Repetați aceeași procedură (pașii *c* și *d*) la cea de-a șasea chakră, situată între sprâncene și puțin deasupra lor. Apoi, ținând palma în față, observați a cincea chakră – chakra gâtului – a patra – chakra inimii –, a treia – chakra plexului solar – și a doua – chakra hara.

Fig. 105 A patra chakră

Fig. 106 A treia chakră

Observați că fiecare diferă de celelalte (fig. 103–109). În același timp, receptorul poate remarca eventualele efecte pe care acest scurt exercițiu de verificare le are asupra sa.

Fig. 107 A doua chakră

Fig. 108 Se verifică prima chakră în spate

f. Prima chakră, chakra de bază, poate fi verificată fie în spatele corpului, ținând palma la baza coloanei vertebrale, fie în față, cu palma orientată spre trunchi și aflată la o treime din distanța până la genunchi.

Fig.109 Se verifică prima chakră în față

Fig. 110 Coatele

Fig. 111 Genunchii

Fig. 112 Tălpile

Fig. 113 Palmele

g. În continuare, verificați punctele centrale ale palmelor și tălpilor. Dacă doriți, puteți, de asemenea, controla genunchii și coatele (fig. 110-113).

h. Ținând palmele la câțiva centimetri depărtare de corp, terminați „netezirea" câmpului energetic al receptorului prin câteva mișcări prelungi și blânde (fig. 114).

Fig. 114 „Netezirea"

Caracteristicile pe care le puteți remarca la fiecare chakră se referă la dimensiunea, forma, densitatea, temperatura, puterea și structura ei. Caracteristicile se pot modifica din timp în timp, în funcție de anumiți factori de influență ca și de întreaga aură.

2. Tratamentul simplu al chakrelor. Dacă doriți să revitalizați, să întăriți sau să unificați fluxul energetic al unei anumite chakre, exercițiul următor este foarte util. Puteți acționa asupra chakrei atunci când unul dintre organele vecine pe care le guvernează este sensibil, atunci când doriți o îmbunătățire a stării mentale și emoționale specifice acelei chakre sau atunci când, verificând-o, ați observat o lipsă de energie. Exercițiul este conceput pentru două persoane, însă poate fi executat și individual, constituind o excelentă modalitate de îngrijire personală.

a. Receptorul stă așezat comod sau culcat, respirând liniștit, cu ochii închiși ori întredeschiși. Donorul stă în lateral față de receptor și poate începe prin a-și calma mintea și a unifica energia, ținând mâinile în Poziția unificării.

b. Donorul întinde o mână spre chakra aleasă și pune ușor palma pe locul respectiv sau, dacă preferă, o menține la 1-2 cm deasupra chakrei. El respiră în același ritm cu receptorul. Pe durata expirației, donorul poate incanta sunetul „Su". Continuați timp de 2-3 minute, păstrând o imagine mentală de pace și armonie.

c. Atunci când percepeți că activitatea chakrei s-a îmbunătățit, îndepărtați ușor mâna.

Fig. 115 Tratarea unei chakre, ținând mâinile în față și în spate

d. Încercați același exercițiu cu o palmă în fața chakrei și cu cealaltă în spatele ei (fig. 115). Veți constata că efectul este mai puternic.

e. Repetați experiența cu mai multe chakre și observați modul în care le puteți îmbunătăți funcționarea, ca și avantajele obținute pentru condiția dvs. mentală și fizică.

f. Reveniți cu mâinile în Poziția unificării și relaxați-vă.

3. Armonizarea Triplului Încălzitor. A doua, a treia și a patra chakră (respectiv, hara, plexul solar și inima) constituie punctele centrale ale *Triplului Încălzitor*, așa cum este denumit în medicina orientală (fig. 120). El are funcția importantă de reglare a unora dintre organele interne vitale, controlând metabolismul și producerea căldurii. În acest exercițiu, aplicăm vindecarea prin energia palmelor în aceste zone ale Triplului Încălzitor, pentru a întări și unifica principalele funcții ale organismului și pentru a armoniza căldura internă.

a. Receptorul stă așezat în Seiza ori într-una dintre celelalte poziții, respirând natural, cu ochii închiși sau parțial deschiși. Mâinile pot fi ținute în Poziția unificării sau lăsate în poală.

b. Donorul stă în lateral față de receptor, în aceeași poziție cu el, și, pentru început, ține mâinile în Poziția unificării.

c. Donorul așează ambele palme în zona celei de-a doua chakre (hara) a receptorului, cu diferența că una se află în partea din față a corpului, iar cealaltă în partea din spate (fig. 116). După cum dorim, palmele pot atinge receptorul sau pot păstra o distanță de aproximativ 2,5 cm față de suprafața corplui.

***Fig. 116** Încălzitorul inferior*

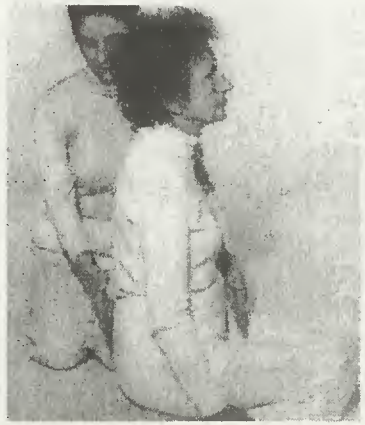


***Fig. 117** Încălzitorul superior*

d. Atât donorul, cât și receptorul respiră natural, profund și liniștit; dacă doresc, pot incanta „Su". Continuați timp de 2-3 minute sau cât timp durează să incantați de zece ori.

e. Donorul deplasează palma spre a treia chakră (plexul solar) și repetă pașii *c* și *d*.

f. Donorul deplasează palma spre a patra chakră (inima) și repetă pașii *c* și *d* (fig. 117).

g. Donorul își lovește de două ori palmele, scurt, o dată în fața receptorului și o dată în spatele lui, pentru a ajuta la eliberarea energiei stagnante (fig. 118-119).

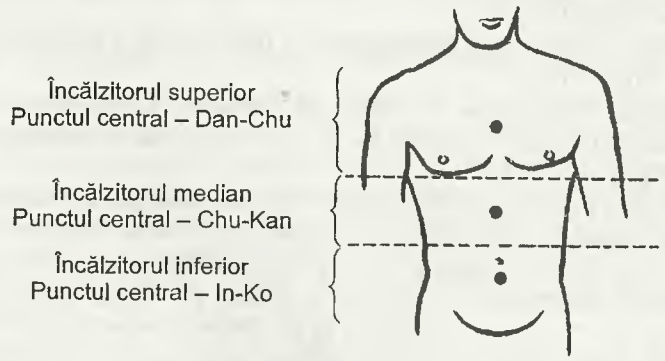
h. Coborâți mâinile, rămâneți liniștit câteva momente și relaxați-vă.

Sensul ascendent sau sensul descendent? În exercițiul anterior, am început cu chakra inferioară și am continuat în sus, spre chakrele superioare. Am efectuat deci o activitate în sensul yin, ascendent, care produce un efect de ușurare, răcoare și de intensificare a activității mentale. Dacă dorim, putem practica același exercițiu (sau oricare altul), alternativ, în sens ascendent, cu efectele amintite, și în sens descendent, cu scopul de a obține efecte preponderent yang, de căldură, stabilitate și dinamism.

***Fig. 118** Bătaie din palme în fața receptorului*

***Fig. 119** Bătaie din palme în spatele receptorului*

Fig. 120 Triplul Încălzitor cu semnalarea punctului central pentru fiecare încălzitor



4. Armonizarea celor cinci centre. Adeseori, practicanții medicinei orientale denumeau chakrele „centre", întrucât ele acționează ca niște puncte de intersecție a căilor energetice din corpul nostru. În acest exercițiu, vom aplica vindecarea prin energia palmelor celor cinci chakre principale pentru a armoniza energia întregului corp (fig. 122a).

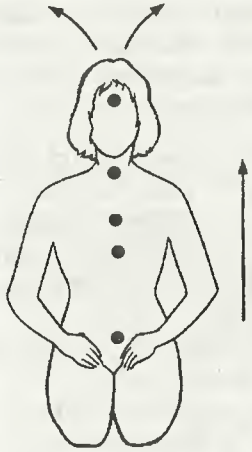
a. Receptorul stă așezat comod, respirând natural, cu ochii închiși sau ușor întredeschiși, cu mâinile în poală sau în Poziția unificării. Donorul stă așezat în lateral față de el, ținând mâinile tot în Poziția unificării (fig. 121).

b. Donorul întinde mâinile și își poziționează o palmă în față și cealaltă în spate, în dreptul celei de a doua chakre (hara); poate atinge corpul receptorului sau poate rămâne la 2-3 cm depărtare.

c. Donorul păstrează același ritm al respirației ca și receptorul, amândoi respirând natural și armonios. Dacă doriți, puteți incanta „Su". Continuați 2-3 minute, permițând energiei să circule.

Fig. 121 Poziția inițială

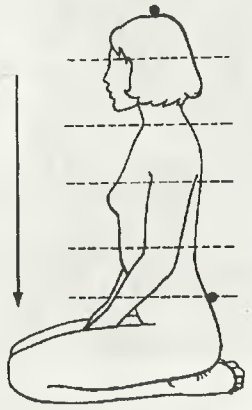
Ridicarea palmelor de pe creștet



a

Poziția mâinilor pe parcursul etapelor b-h de la exercițiul 4, începând cu a doua chakră și continuând în sens ascendent

A șasea chakră
A cincea chakră
A patra chakră
A treia chakră
A doua chakră



b

La pasul *b* de la exercițiul 5 se acționează asupra celor cinci chakre principale începând de la a șasea în jos. Punctele arată poziția mâinilor la pasul c

Fig. 122 Armonizarea celor cinci centre

d. Donorul îndepărtează ușor palmele, deplasându-le în sus, către a treia chakră (plexul solar), apoi reia pașii *b* și c.

e. Procedura se repetă la a patra chakră (inima).

f. Donorul ridică palmele spre a cincea chakră (gâtul) și repetă din nou pașii *b* și c (fig. 123).

g. Donorul repetă procedeul la a șasea chakră (mezencefalul sau chakra *ajna*).

h. În încheiere, donorul înalță ușor palmele (fig. 124), apoi se relaxează.

Fig. 123 A cincea chakră

Fig 124. Ridicarea palmelor

Observație asupra sensului ascendent și descendent. Exercițiul 4 a fost efectuat în sens ascendent – yin – rezultând o senzație sporită de bună dispoziție, răcoare și tihnă. După cum vom vedea, sensul poate fi inversat.

5. Armonizarea celor cinci centre (variantă). Exercițiul care urmează este similar exercițiului 4, dar se execută de sus în jos și, pentru obținerea unei armonizări generale, se încheie printr-un pas preponderent yang (fig. 122b).

a. Donorul și receptorul se așează în aceeași poziție ca în exercițiul 4.

b. Donorul execută procedura de vindecare prin energia palmelor asupra celor cinci chakre centrale, la fel ca în exercițiul 4, începând însă cu a șasea chakră (mezencefalul sau *ajna*), coborând spre chakrele inferioare și terminând cu a doua chakră (hara).

c. Apoi, donorul așează o palmă pe spatele receptorului, în dreptul celei de-a doua chakre, iar cealaltă palmă deasupra creștetului capului. Aceste două zone reprezintă extremitatea inferioară și, respectiv, superioară a canalului spiritual. Atât receptorul, cât și donorul au o respirație completă și naturală, permițând circulația energiei. Dacă doresc, pot incanta „Su" sau „A-U-M", ceea ce ar ajuta la unificarea energiei canalului spiritual și, prin urmare, a întregului corp.

d. Îndepărtați mâinile și relaxați-vă.

6. Tratarea chakrelor prin poziționare în partea dorsală. În acest exercițiu, ne folosim de relația existentă între chakrele inferioare și cele superioare, pentru a aduce energie în tot sistemul nervos, de-a lungul spatelui. Este influențat și armonizat fluxul energetic al întregului corp, în mod deosebit cel al spatelui.

a. Receptorul stă așezat în Seiza sau într-o altă poziție confortabilă, cu ochii închiși sau pe jumătate deschiși, cu mâinile în poală sau în Poziția unificării. Donorul stă în lateral față de receptor, orientat către spatele acestuia, cu mâinile în Poziția unificării. Ambii respiră liniștit, la unison și, dacă doresc, pot incanta.

b. Donorul pune o palmă la baza coloanei vertebrale, în dreptul primei chakre (chakra rădăcină sau chakra de bază), iar cealaltă palmă, tot în spate, în regiunea celei de-a treia chakre (plexul solar). Rămâneți în această poziție 2-3 minute, menținându-vă o respirație lină și permițând energiei să circule.

c. Menținând o palmă în dreptul primei chakre, donorul își deplasează cealaltă palmă în sus, spre cea de-a patra chakră, chakra inimii, și procedează ca mai înainte (fig.125).

Fig. 125 Prima și a patra chakră

Fig. 126 Prima și a cincea chakră

d. Rămânând cu una dintre palme la prima chakră, donorul ridică cealaltă palmă și mai sus, spre cea de a cincea chakră – a gâtului – și repetă procedura (fig.126).

e. Continuând să țină o palmă la prima chakră, donorul deplasează cealaltă palmă mai sus, la chakra coroană – cea de-a șaptea – și procedează la fel ca în celelalte situații (fig.127).

f. În cele din urmă, menținând o palma la baza coloanei vertebrale, donorul așează, cu blândețe, cealaltă palmă pe fruntea receptorului. Acum, palmele ating atât punctul de început, cât și cel de sfârșit al sistemului nervos al regiunii dorsale (fig.128). Păstrați această poziție timp de 2-3 minute, respirând liniștit și permițând energiei să circule; dacă doriți, puteți incanta.

g. Îndepărtați palmele și relaxați-vă.

Fig. 127 Prima și a șaptea chakră

Fig. 128 Prima chakră și fruntea

Pasul e: A șaptea chakră
Pasul f: Fruntea
Pasul d: A cincea chakră
Pasul c: A patra chakră
Pasul b: A treia chakră
O mână rămâne în spate, în dreptul primei chakre, iar cealaltă se deplasează în pozițiile arătate (pașii b-f)

Fig. 129. Îngrijirea chakrelor prin poziționare în partea dorsală

Variantă rapidă a exercițiului anterior. Dacă nu aveți suficient timp la dispoziție, puteți executa o variantă mai scurtă a acestui exercițiu. Plasați o palmă la baza coloanei vertebrale, iar cealaltă palmă pe frunte și rămâneți așa 2-3 minute, timp în care respirați calm și, eventual, incantați. Acționați astfel asupra punctelor de început și sfârșit ale sistemului nervos. Trebuie menționat că execuția unui exercițiu complet este mult mai eficientă.

7. Tratarea chakrelor din poziție frontală. Folosindu-ne de ceea ce denumim poziția frontală a chakrelor, putem fortifica îndeosebi sistemul digestiv și unele organe vitale. Maniera de execuție este similară celei din exercițiul în care poziționarea se face în partea dorsală. Ca întotdeauna, donorul are posibilitatea fie să-l atingă pe receptor, fie să rămână cu palmele la 1-2 cm de suprafața corpului acestuia.

a. Donorul și receptorul ocupă aceleași poziții ca în exercițiul anterior; de data aceasta, donorul se găsește în lateral, dar spre partea din față a corpului receptorului.

b. Donorul plasează o palmă în zona celei de a doua chakre (hara) a receptorului, iar cealaltă palmă în zona plexului solar (a treia chakră) (fig. 130). Rămâneți 2-3 minute, respirând natural, incantând, dacă doriți, și permițând energiei să circule.

c. Menținând una dintre palme în dreptul celei de a doua chakre, donorul ridică cealaltă palmă spre a patra chakră (inima) și repetă procedura (fig. 131).

Fig. 130 Poziționarea pe a doua și a treia chakră

Fig. 131 Poziționare pe a doua și a patra chakră

d. Donorul menține o palmă în regiunea celei de a doua chakre, deplasând-o pe cealaltă spre a cincea chakră (gâtul) și repetă procedura (fig. 132).

e. În cele din urmă, menținând prima palmă în regiunea celei de a doua chakre, donorul așează ușor cealaltă palmă în dreptul gurii receptorului. În acest moment, palmele acoperă începutul și porțiunea inferioară a tubului digestiv (fig. 134). Procedați ca mai sus.

f. Îndepărtați ușor mâinile și relaxați-vă.

Fig. 132
Poziționare pe a doua și a cincea chakră

Pasul *e:* Gură
Pasul *d:* A cincea chakră
Pasul *c:* A patra chakră
Pasul *b:* A treia chakră
O mână rămâne pe a doua chakră, în vreme ce cealaltă mână se deplasează în pozițiile indicate *(pașii b-e)*

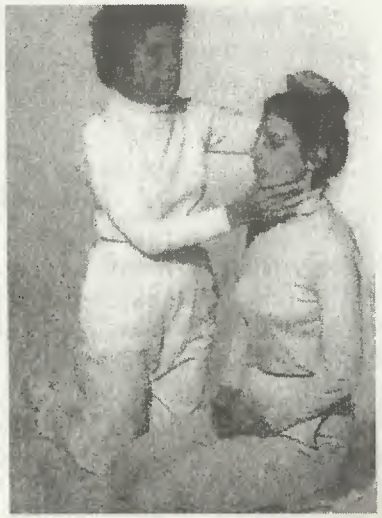
Fig. 133 *Tratarea chakrelor din poziție frontală*

Fig. 134. *A doua chakră și gura*

8. Armonizarea chakrei gâtului cu chakra coroană. În acest exercițiu, fluxul energetic din regiunea capului este restabilit și armonizat prin folosirea celei de a cincea chakre – cea din dreptul gâtului – și a celei de a șaptea chakre – cea din creștetul capului, denumită chakra coroană (fig. 136). Practicarea lui este utilă pentru calmarea agitației mentale, echilibrarea sistemului nervos, întărirea voinței și creșterea spiritualității, precum și pentru promovarea încrederii și a capacității de exprimare. Capul reprezintă o „versiune la scară redusă" a întregului organism și orice îngrijire acordată lui se reflectă și în restul corpului.

a. Receptorul stă așezat într-o poziție comodă, cu ochii închiși sau ușor întredeschiși, cu mâinile în poală sau ținându-le – pentru obținerea unui efect cât mai bun – chiar în dreptul gâtului, în Poziția unificării.

b. Donorul stă așezat sau în picioare, lateral față de receptor. Plasează o palmă pe creștetul capului receptorului, iar cealaltă palmă în regiunea gâtului acestuia (fig. 135). (După cum se vede din fig. 135, a doua palmă se află la extremitatea superioară gâtului.)



c. Donorul incantează „Su" pentru a favoriza creșterea și armonizarea energiei, în vreme ce receptorul incantează „Mmmm" pentru a focaliza energia în zona capului său. Amândoi respiră sincronizat, profund și natural. Dacă este posibil, receptorul face în așa fel, încât vârful limbii să atingă cerul gurii. Se crează astfel o legătură puternică pentru energia care circulă în sus și în jos prin cap. Continuați 2-3 minute sau atât timp cât incantați de zece ori.

d. Îndepărtați mâinile și relaxați-vă.

Fig. 135 *Chakra capului și chakra gâtului*

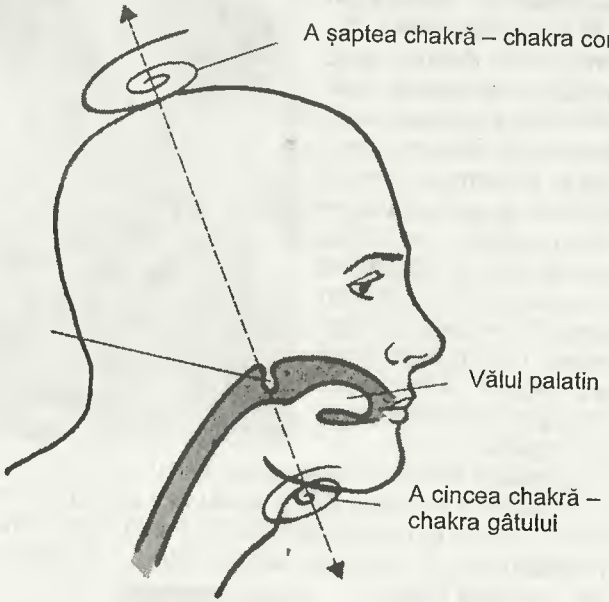


Fig. 136 A șaptea chakră – chakra coroană

Sugestii suplimentare

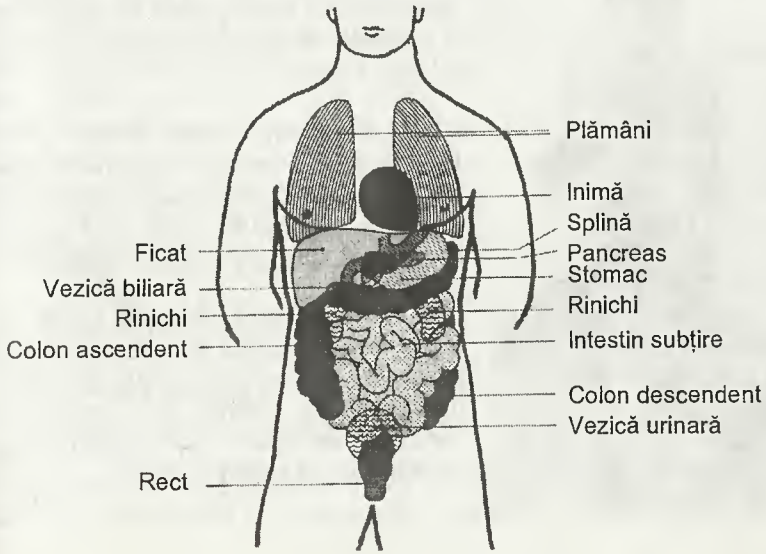
Exercițiile prezentate în acest capitol pot servi drept modele de aplicare în practică a vindecării prin energia palmelor în cazul chakrelor. Pornind de la ele, se pot crea alte exerciții, bazându-ne, pe lângă etapele pregătitoare și cele de încheiere, și pe o bună tehnică. Astfel, pot fi întrebuințate relațiile dintre chakre de tip „sus-jos", ca și posibilitățile de tratare „frontal-dorsal", precum și relațiile dintre chakre și organele sau regiunile corpului coordonate de ele.

6 Metoda vindecării prin energia palmelor aplicată organelor interne

Organele interne, care ne asigură funcțiile esențiale, sunt la rândul lor susținute de fluxul energiei vitale ce le alimentează și le activează. Prin practica vindecării prin energia palmelor, putem întări acest flux energetic, îmbunătățindu-le funcționarea. Sistemul relațional dintre ele este armonizat, dezechilibrele sunt îndepărtate, iar organismul nostru funcționează mult mai bine.

Pentru a putea aplica vindecarea prin energia palmelor asupra organelor interne, trebuie mai întâi să cunoaștem localizarea și funcțiile

Fig. 137 Principalele organe interne



fiecăruia. Un bun manual de anatomie și fiziologie poate fi extrem de util, de asemenea cursurile predate de profesori autorizați, fie ele în maniera modernă, occidentală, fie în cea străveche, orientală. În fig. 137 puteți vedea localizarea principalelor organe interne.

1. Localizarea principalelor organe. În acest exercițiu, ne folosim palmele pentru a percepe, pe rând, energia fiecărui organ principal. Observând tipul de energie din jurul unui organ, putem spune multe lucruri despre el și despre starea lui. Este yang sau yin, cald sau rece, iritat sau liniștit, plin de energie sau secătuit? Starea unui organ poate suferi modificări de la o zi la alta – așa cum am arătat deja –, în funcție de mulți factori de influență: dietă, mod de viață, starea meteo sau activitatea desfășurată.

Exercițiul este conceput pentru două persoane, dar poate fi practicat și individual. Înainte de a începe, executați etapele de calmare a minții, purificare a aurei și de dezvoltare a capacității de vindecare.

a. Receptorul stă așezat sau culcat, cu ochii închiși sau parțial deschiși, respirând firesc. Donorul stă lateral față de receptor și începe prin a ține mâinile în Poziția unificării (fig. 138).

Fig. 138 Poziția inițială

b. Donorul păstrează o mână în poală. Cealaltă mână este deplasată spre organul ales, palma se oprește la o înălțime de 1-2 cm deasupra corpului (fig. 139).

c. Deplasați mâna încet și cu blândețe pe deasupra regiunii în care se află organul, remarcând orice fel de senzație percepută, cum ar fi aceea de densitate magnetică, electricitate, căldură etc.

d. Ridicați apoi palma la 15-25 cm deasupra organului și coborâți-o lent până la 1-2 cm (fig. 140). Repetați mișcarea de câteva ori, remarcând senzația percepută atunci când mâna se apropie de organul studiat.

Fig 139
Verificarea organului

Fig. 140 Mâna se află la 25 cm deasupra organului

Fig. 141 „Netezirea"

e. Îndepărtați mâna și faceți aceeași experiență cu un alt organ, repetând deci etapele *b-d*. Procedați în același fel cu câteva dintre organele importante – ficat, inimă, intestin gros, intestin subțire, stomac, splină-pancreas, plămâni, rinichi etc. Lucrați câteva minute cu fiecare.

f. Când ați terminat, „neteziți" energia întregului corp prin câteva mișcări ale palmelor, prelungi și line, din creștet până în tălpi (fig. 141).

g. Reveniți la poziția inițială și relaxați-vă.

Atunci când efectuați pentru prima dată acest exercițiu, s-ar putea să nu aveți percepții prea clare și precise. Nu vă îngrijorați! Rezultatele vor veni odată cu practica. Pur și simplu, concentrați-vă asupra localizării fiecărui organ, vedeți dacă remarcați ceva și bucurați-vă de ceea ce puteți învăța.

2. Tratamentul simplu al unui organ. În acest exercițiu, intenționăm să mărim cantitatea de energie care circulă printr-un organ și să îmbunătățim calitatea acesteia.

a. Receptorul poate sta așezat comod sau culcat, cu ochii închiși sau întredeschiși, respirând natural. Donorul stă în lateral, respiră regulat și începe prin a ține mâinile în Poziția unificării.

b. Donorul întinde o palmă, păstrând-o pe cealaltă pe genunchi, și verifică rapid energia organului ales, după metoda descrisă în exercițiul anterior.

c. În continuare, donorul așează cu blândețe palma în regiunea în care se află organul ce trebuie vindecat (sau o menține la 1-2 cm dea-

supra corpului). Cealaltă mână poate rămâne pe genunchi, poate fi ridicată pentru a primi forța Cerului sau poate fi orientată în jos pentru a capta forța Pământului (fig. 142). Donorul este atent la receptor, astfel încât cei doi să respire sincronizat, natural și liniștit. Dacă doriți, se poate incanta. Poate fi utilizată și reprezentarea mentală a unui flux de energie tămăduitoare care trece prin organ. Continuați 2-5 minute și, fie că sunteți donor, fie că sunteți receptor, remarcați orice senzație care apare.

Fig. 142 Metoda vindecării prin energia palmelor aplicată unui organ intern

d. Procedând ca la etapa *b*, verificați din nou energia organului. Este la fel ca înainte sau s-a schimbat?

e. Dacă doriți, procedați similar și cu alte organe.

f. Folosiți câteva momente pentru a „netezi" energia corpului, mai cu seamă dacă s-a acționat asupra mai multor organe.

g. Îndepărtați brațele și relaxați-vă; după această experiență, cei doi participanți pot face schimb de impresii.

3. Tratamentul complex al unui organ. Atunci când dorim ca unui organ anume să-i acordăm o atenție specială, putem practica vindecarea prin energia palmelor o perioadă de timp ceva mai lungă: zece minute, douăzeci de minute, chiar o oră sau mai mult. Exercițiul următor este conceput pentru două persoane, totuși fiecare îl poate aplica asupra organelor proprii.

De obicei, în decursul tratamentului complex, se constată fluctuații ale fluxului energetic. Cu alte cuvinte, procesul de vindecare nu evoluează rectiliniu, el putând fi descris mai curând printr-o mișcare oscilantă, după cum se vede în fig. 143.

La început, receptorul sesizează o ameliorare a stării sale vreme de câteva minute. Aceasta este urmată de o perioadă în care simptomele reapar, apoi, din nou, o aparentă ameliorare. Cele două extreme continuă să alterneze, dar amplitudinea este din ce în ce mai redusă, astfel încât, progresiv, starea generală se îmbunătățește.

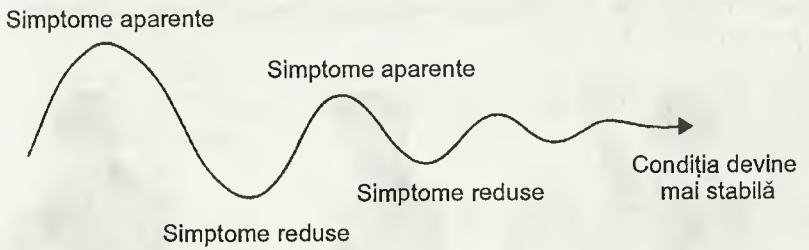


Fig. 143 Curba progresiei vindecării aparente în timpul tratamentului complex

Simultan, donorul poate remarca fluctuații similare ale percepției din palme – mai întâi o creștere a energiei, urmată de o scădere și iarăși o creștere. Uneori, el poate simți că mâinile sale absorb energie stagnantă, atunci când dinspre receptor are loc o descărcare de energie de acest fel. Unele persoane care practică vindecarea prin energia palmelor pot simți chiar neplăcere sau durere, de parcă ar prelua simptomele receptorului. Senzațiile pot fi făcute să dispară, dacă donorul își îndepărtează temporar mâinile și se odihnește câteva minute. Înainte de a relua ședința, el poate, recurge la înviorarea palmelor printr-una dintre metodele descrise în capitolul 4.

De obicei, receptorul se poate relaxa pe durata ședinței de vindecare, totuși, dacă apar senzații neplăcute, el trebuie să comunice acest lucru donorului. Într-o asemenea situație, donorul își îndepărtează palmele, permițându-i să se odihnească sau modifică structura ședinței, practicând, eventual, un exercițiu de armonizare generală, pentru ca, apoi, să revină la exercițiul inițial.

Sensul general al unei ședințe de vindecare prin energia palmelor este de a determina o evoluție favorabilă a ambilor participanți. Atât donorul, cât și receptorul trebuie să se simtă bine. Dacă ședința s-a desfășurat corespunzător, donorul se va simți înviorat, și nu obosit.

a. Receptorul stă destins în poziție așezat sau culcat. Respirația este firească și liniștită. Mâinile sunt relaxate, ochii închiși sau întredeschiși.

b. Donorul stă așezat lângă el, de asemenea într-o poziție comodă, respirând natural și calm. Începeți prin a sta cu mâinile în Poziția unificării, pentru a armoniza energiile.

c. Folosiți o mână pentru vindecare, iar cealaltă lăsați-o pe genunchi. Mâna liberă mai poate lua o poziție orientată în sus sau în jos, pentru a primi energie dinspre cer, respectiv dinspre pământ; alternativ, ea se poate odihni (fig. 144).

Fig. 144 *Vindecarea cu o mână ridicată*

Fig. 145 *Scuturarea mâinii pentru înviorare*

Fig. 146 *Periajul mâinii pentru înviorare*

d. Donorul întinde o palmă și o plasează în regiunea în care se află organul ales. Donorul și receptorul respiră sincronizat. Dacă dorește, donorul poate incanta. Se poate utiliza vizualizarea unor imagini de vindecare. Permiteți energiei să curgă; continuați în acest fel câteva minute sau mai mult. Remarcați fluctuațiile energetice; dacă apar neplăceri, îndepărtați mâinile, odihniți-vă și înviorați-vă înainte de a continua (fig. 145-146).

e. Când cei doi parteneri simt că ședința a durat suficient, îndepărtați mâinile, „neteziți" energia corpului și relaxați-vă.

4. Tratamentul „față-spate" al unui organ. Dacă intenționați să creșteți fluxul energetic spre un anumit organ, este recomandabil să aplicați așa numita tratare „față–spate". Punând o palmă în fața unui anumit organ și cealaltă în spatele lui, determinăm apariția un flux energetic între palme și, astfel, creăm un efect energizant și revitalizator mai mare (fig. 147). În general, mâna pe care donorul o consideră mai puternică va fi așezată în partea spre care se dorește atragerea unei mai mari cantități de energie vindecătoare.

a. Receptorul adoptă Seiza sau o altă poziție așezat, cu spatele drept, dar totuși confortabilă, respirând calm, cu ochii închiși ori parțial deschiși. Mâinile pot fi ținute în poală sau, dacă se dorește mai multă energie, în Poziția unificării.

b. Donorul stă lângă el și începe procedura ținând mâinile în Poziția unificării, respirând natural, sincronizat cu receptorul. Donorul, dacă dorește, poate incanta.

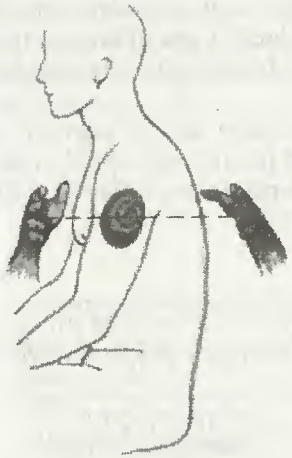


Fig. 147
Pe durata tratamentului „față-spate", energia care curge între palme, trece prin corpul receptorului, circulând prin organele acestuia

Fig. 148
Vindecarea unui organ prin procedura „față-spate"

c. Donorul întinde o palmă în regiunea din fața organului ales, iar cealaltă palmă în spatele acestuia (fig. 148). Respirați profund și firesc, incantând, dacă doriți. Permiteți energiei să circule timp de 2-3 minute, utilizând eventual vizualizarea.

d. Îndepărtați mâinile și, dacă doriți, neteziți energia și relaxați-vă.

Relații complementare și antagonice între organe

Din punct de vedere funcțional, organele noastre lucrează asociate două câte două. În cadrul fiecărei perechi, unul dintre organe este pre-

ponderent yin, iar celălalt, preponderent yang; funcțiile lor sunt fie complementare, fie antagonice, fiecare organ acționând însă în cooperare cu partenerul său. În tabelul 8 vă sunt prezentate principalele perechi de organe. Remarcați că organele cu structură yang posedă un flux energetic yin, și invers. Acest lucru se datorează faptului că un flux energetic yin *produce* în forma fizică o structură yang, și viceversa.

În vindecarea prin energia palmelor, noi lucrăm cu fluxul energetic; de aceea, chiar dacă ficatul, de exemplu, este un organ yang ca structură, pentru a-l alimenta, vom folosi energie preponderent yin – forța Pământului. Așa ceva se realizează prin exerciții care utilizează mișcări ascendente, prin respirație yin și prin alți factori yin. Subiectul va fi detaliat în capitolul 8.

Starea unui organ influențează îndeaproape starea perechii sale. Ele împart un același flux energetic, perfect coordonat, astfel încât vindecarea prin energia palmelor oferită unui organ se reflectă și în perechea sa complementară/antagonică.

Tabelul 8

Organe cu structură yang, având flux energetic preponderent yin	*Organe cu structură yin, având flux energetic preponderent yang*
Plămânii	Intestinul gros
Inima	Intestinul subțire
Rinichii	Vezica urinară
Splina-pancreasul	Stomacul
Ficatul	Vezica biliară

5. Vindecarea prin energia palmelor aplicată organelor complementare. Metoda vindecării prin energia palmelor, efectuată simultan asupra a două organe complementare, produce un flux energetic extrem de puternic de care beneficiază ambele organe.

a. Receptorul stă așezat sau culcat, cu ochii închiși sau întredeschiși, lăsând mâinile relaxate sau ținându-le în Poziția unificării. Respirația este firească și liniștită.

b. Donorul stă într-o parte, cu mâinile în Poziția unificării, respirând, de asemenea, liniștit și natural.

c. Donorul așează o palmă în regiunea unui anume organ, iar cealaltă palmă în dreptul perechii complementare a acestuia. Este preferabil ca mâna mai puternică să fie poziționată în zona în care se află organul care necesită mai multă îngrijire (fig. 149). În acest exercițiu,

utilizăm poziții pe partea frontală a corpului, cu excepția rinichilor, care sunt localizați în partea dorsală. Sincronizați-vă respirațiile și permiteți energiei să curgă vreme de 2-3 minute, eventual, incantând. Donorul poate lua contact direct cu receptorul sau poate ține palma la 1-2 cm depărtare de corpul acestuia.

d. Când percepeți că cele două organe sunt revitalizate, îndepărtați mâinile și relaxați-vă.

***Fig. 149** Tratamentul perechii complementare inimă – intestin subțire*

Sugestii asupra combinațiilor de organe complementare

Plămânul drept	Colonul descendent
Plămânul stâng	Colonul ascendent
Inima	Intestinul subțire
Spatele la mijloc, între rinichi	Vezica urinară
Rinichiul drept	Vezica urinară
Rinichiul stâng	Vezica urinară
Stomacul	Splina-pancreasul

6. Tratamentul prin procedura „față-spate" aplicată organelor complementare. Se poate obține un flux energetic, între două organe complementare, mai puternic și mai polarizat, atunci când, cu unul dintre ele se ia contact ținând mâna în poziția „față", iar cu celălalt în poziția „spate". De obicei, poziția „față" face ca organul să primească mai multă energie, de aceea acolo se plasează mâna mai puternică. O excepție o reprezintă rinichii. Întrucât aceștia sunt localizați în partea posterioară a corpului, pentru a le transmite mai multă energie, mâna mai puternică se plasează în spate. Asupra celuilalt organ se acționează complementar, totuși ambele organe sunt revitalizate și au de câștigat de pe urma acestui exercițiu.

a. Receptorul stă așezat, cu spatele drept, într-o poziție confortabilă, cu ochii închiși sau parțial deschiși, ținând mâinile în poală sau în

Poziția unificării. Donorul stă alături și ține, de asemenea, mâinile în Poziția unificării.

b. Donorul își poziționează o palmă în fața unui organ, iar cealaltă în spatele organului complementar. Se sincronizează respirațiile. Dacă doriți, puteți incanta. Permiteți energiei să circule vreme de 2-3 minute.

c. Îndepărtați mâinile și relaxați-vă.

***Fig. 150** Tratamentul „față-spate" aplicat organelor complementare. Mâna mai puternică este plasată în fața intestinului subțire, iar cealaltă în spatele inimii*

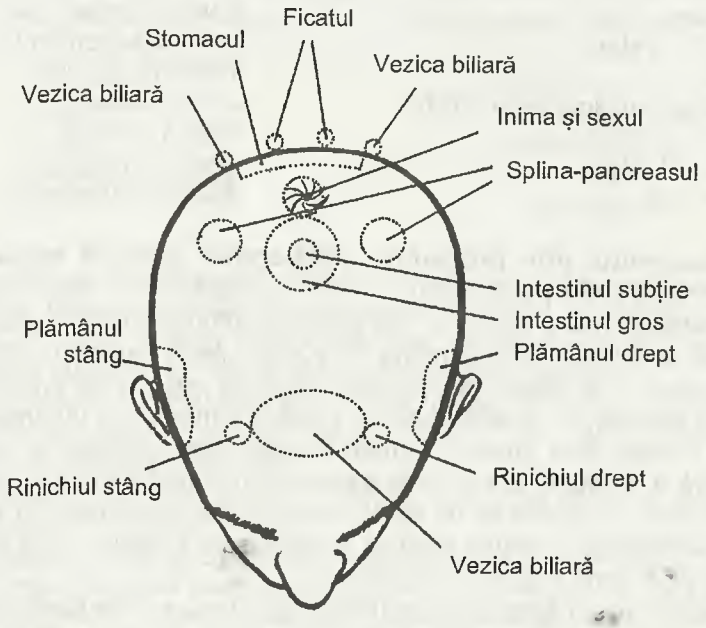


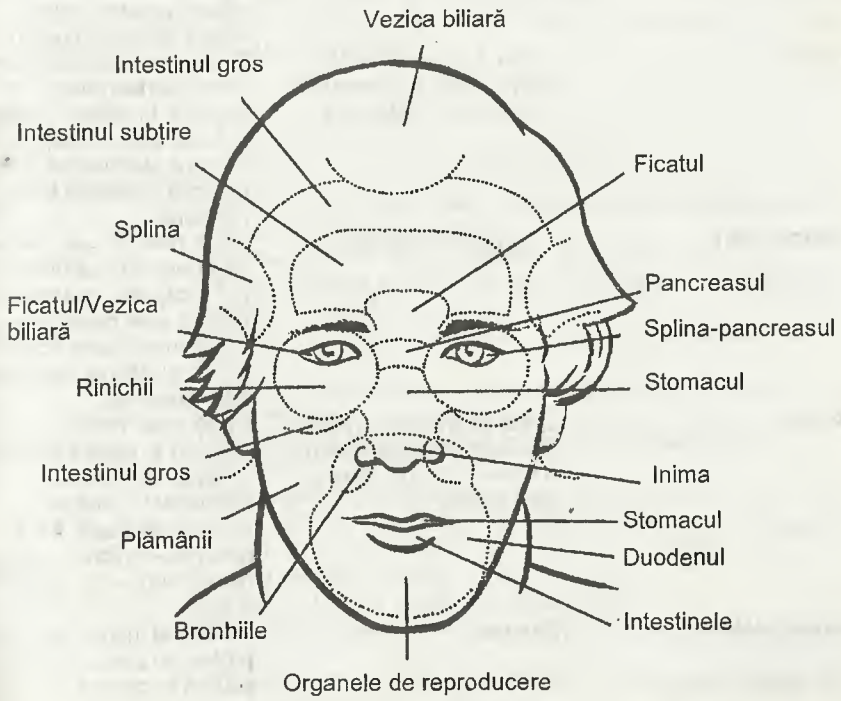
***Fig. 151** Relațiile dintre anumite zone ale capului și organele interne*

Relaţiile cap-corp

După cum am arătat pe scurt în capitolul 2, capul reprezintă o „variantă concentrată" a corpului. Fiecare zonă a capului și fiecare trăsătură a feței corespunde unui organ al corpului. Vindecarea prin energia palmelor aplicată capului sau numai feței este de folos nu doar regiunii respective, ci, în același timp, și organelor corespondente ei din partea inferioară a corpului. Fig. 151 și fig. 152 arată conexiunile existente între organele interne și anumite zone ale capului și feței. În tabelul 9 găsiți o descriere în detaliu.

Atenție la zonele corespunzătoare vezicii biliare și ficatului, ele se găsesc, de fapt, pe partea din *spate a* capului.

***Fig. 152** Relațiile dintre anumite zone ale feței și organele interne*



Organele interne și zonele corespondente lor de pe cap și față

Tabelul 9

Organul	*Trăsăturile faciale*	*Zona capului*
Plămânii	Pentru fiecare plămân obrazul opus	Părțile superioare ale tâmplelor
Intestinul gros	Gura (buza inferioară și obrazul)	Zona circulară din creștet, în jurul zonei corespunzătoare intestinului subțire
Inima	Vârful nasului	Spirala centrală (vârful) de lângă creștet
Intestinul subțire	Gura și zona de sub ochi (sub pleoapa inferioară)	Pata micuță, rotundă din mijlocul calotei craniene
Splina-pancreasul	Ochiul stâng și rădăcina nasului (vomer)	Cele două pete rotunde, micuțe din stânga și dreapta creștetului
Stomacul	Nasul și buza superioară	Regiunea lată, netedă, aflată în partea superioară dinapoia capului
Ficatul	Ochii, în special ochiul drept; partea inferioară a frunții între sprâncene	Două pete micuțe, rotunde pe partea dinapoi a capului, în mijloc, imediat sub zona de corespondență a stomacului, și în dreapta și stânga liniei mediane
Vezica biliară	Coada sprâncenelor	Două pete micuțe, rotunde în mijlocul părții dinapoi a capului, în exterior față de cele două zone corespunzătoare ficatului, spre stânga, respectiv spre dreapta
Rinichii	Urechea stângă – rinichiul stâng; urechea dreaptă – rinichiul drept; zona din jurul ochilor	Două pete micuțe, rotunde în partea de sus a frunții, în stânga, respectiv în dreapta față de linia mediană. Pata dreaptă – rinichiul stâng, pata stângă – rinichiul drept.
Vezica urinară	Fruntea	Zona mai întinsă din partea de sus a frunții, situată în centrul ei

Organul	*Trăsăturile faciale*	*Zona capului*
Organele de reproducere (metoda vindecării cu palmele se aplică la baza coloanei vertebrale și pe abdomen)	Zona din jurul gurii, partea inferioară a obrajilor și maxilarului	Spirala centrală de lângă creștet (la fel ca pentru zona inimii).

7. Vindecarea prin energia palmelor aplicată feței și capului. În acest exercițiu, vom practica vindecarea prin energia palmelor în beneficiul unor părți ale feței și capului. Urmăm procedura descrisă în cadrul metodei de vindecare prin energia palmelor aplicată organelor interne, exercițiile 1, 2 și 3. Dacă doriți să incantați, atunci utilizați sunetul „Mmmm" care este cel mai indicat pentru regiunea capului. Remarcați că el este un sunet compact, așa cum și capul, la rândul său, este o parte a corpului deosebit de densă. În continuare, vă dăm câteva sugestii în ceea ce privește vindecarea prin energia palmelor aplicată diverselor zone ale capului și feței. Se poate utiliza o singură mână sau ambele mâini în mod complementar.

Tabelul 10

Zona tratată	*Pozițiile palmelor*
Ochii	Utilizarea unei singure mâini: centrul palmei se așează direct deasupra ochiului în suferință Utilizarea ambelor mâini: o mână se așează pe un ochi, cealaltă în partea din spate a capului (în partea opusă ochiului) sau pe celălalt ochi
Urechile	Utilizarea unei singure mâini: centrul palmei pe urechea în suferință Utilizarea ambelor mâini: Câte o mână pe fiecare ureche în zona dureroasă
Sinusurile	Utilizarea unei singure mâini: palma se așează pe zona dureroasă Utilizarea ambelor mâini: se pune o mână pe zona dureroasă, iar cealaltă pe partea simetrică a feței sau pe partea dinapoi a capului
Obrajii	O mână pe fiecare obraz
Maxilarele	O mână de fiecare parte a maxilarului (fig. 153)
Gura	Utilizarea unei singure mâini: palma se așează cu blândețe pe gură Utilizarea ambelor mâini: una dintre mâini pe gură, cealaltă la rădăcina nasului, între sprâncene

Zona tratată	*Pozițiile palmelor*
Capul	Părțile laterale ale capului: câte o palmă de fiecare parte Creștetul capului: o mână pe creștet, cealaltă pe ceafă Creștetul capului: o mână pe creștet, cealaltă pe gât, imediat sub maxilar Fruntea sau partea din spate a capului: câte o mână pe fiecare zonă (fig. 154-155)

Fig 153. *Autotratarea maxilarelor*

Fig. 154 *Tratarea partenerului – fața și partea din spate a capului*

Fig. 155 *Autotratarea – fața și partea din spate a capului*

8. Folosirea corespondenței dintre organele interne și trăsăturile faciale în vindecarea prin energia palmelor. Acest exercițiu utilizează fluxul energetic natural existent între organele interne și trăsăturile faciale care le corespund. Este practicat într-un mod asemănător cu cel prezentat în exercițiul 5 – tratarea organelor complementare. Se poziționează o mână în zona în care se află organul pe care dorim să-l îngrijim, iar cealaltă, pe trăsătura facială corespondentă, obținându-se în acest mod revitalizarea ambelor. Pentru exemple, sunteți sfătuiți să consultați lista de corespondențe, prezentată anterior.

- Pentru a atrage mai multă energie spre organul ce trebuie tratat, incantați un sunet mai plin, cum ar fi „Ah", „A-U-M" sau „Su", și poziționați mâna mai puternică deasupra organului respectiv.
- Pentru a atrage mai multă energie spre zona facială, incantați sunetul compact „Mmmm" și folosiți acolo mâna mai puternică.

Treceți succesiv prin aceleași etape ca în exercițiul 5, ținând minte că respirația naturală, profundă și sincronizată între donor și receptor ajută la asigurarea unui flux energetic puternic.

a. Receptorul stă așezat comod sau culcat, iar donorul stă așezat lângă el. Se țin ochii închiși sau întredeschiși, mâinile în poală sau în Poziția unificării.

b. Donorul plasează o mână deasupra organului, iar cealaltă mână pe trăsătura facială corespondentă (fig. 156-157). Palma atinge corpul sau rămâne la 1-2 cm depărtare. Se menține această poziție timp de 2-3 minute, respirând natural și, eventual, incantând.

c. Coborâți mâinile și relaxați-vă.

Fig. 156 *Autotratarea splinei și a ochiului stâng*

Fig. 157 *Autotratarea stomacului și a vomerului*

Fig. 158 *Spirala inimă-cap*

9. Folosirea corespondenței dintre organele interne și anumite zone ale capului în vindecarea prin energia palmelor. Exercițiul se execută după modelul exercițiului anterior, numai că, în loc să folosim trăsăturile faciale, utilizăm zonele capului corespondente organelor interne (fig. 158). Remarcați, între exercițiile 8 și 9, eventualele diferențe în ceea ce privește efectele.

10. Vindecarea prin energia palmelor aplicată feței și zonelor capului. Exercițiul este util atunci când dorim să concentrăm mai multă energie în regiunea capului. În acest fel se poate determina reglarea funcțiilor creierului, se poate trata fața, capul, în general. Îl puteți executa asupra propriei persoane ca și asupra altcuiva. Plasați, pur și simplu, o mână pe față, într-una dintre zonele semnificative, iar cealaltă palmă pe zona capului asociată (fig. 159). Dacă doriți să incantați, sunetele cele mai potrivite ar fi cele contractate ca „Mmmm" sau „Iiii" pentru a aduce mai multă energie.

Fig. 159 Urechea stângă și tâmpla stângă

Un alt efect secundar al acestui exercițiu este influența blândă și benefică exercitată asupra organului intern asociat. Dacă doriți să accentuați această influență, incantați un sunet plin, preponderent yang, cum ar fi „Su", „Ah" sau „Toh". Puteți aplica această metodă, deși există exerciții specifice îngrijirii în mod direct a organelor interne.

Pentru a vă inspira, consultați lista completă a corespondențelor. În tabelul 11 vă sunt oferite câteva exemple.

Tabelul 11

O palmă este așezată pe:	*Cealaltă palmă este așezată pe:*	*Ajută:*	*Ajută de asemenea:*
Vârful nasului	Vârtejul părului	Zonele respective	Inima
Gură, mai cu seamă pe buza superioară	Creștetului capului chiar în centru	Zonele respective	Intestinul subțire
Urechea stângă	Tâmpla stângă	Zonele respective	Rinichiul stâng
Ochiul drept	Partea din spate a capului, spre mijloc	Zonele respective	Ficatul

Momentele prielnice ale zilei

De-a lungul unei zile, fluxul de energie între cer și pământ variază de la oră la oră. Fiecare organ primește un flux energetic ceresc sau pământesc variabil, fiind, astfel, mai vitalizat în anumite momente ale zilei sau ale nopții. Pentru ca beneficiul unui anumit organ să fie maxim, putem aplica vindecarea prin energia palmelor în momentul când acesta, în mod natural, primește cantitatea cea mai mare de energie.

În tabelul 12 sunt prezentate intervalele orare de activitate maximă ale diverselor organe. Dacă nu este posibil să aplicați vindecarea prin energia palmelor în intervalul de timp cel mai indicat (de pildă între orele trei și cinci dimineața), o puteți face cu câteva ore în avans. De exemplu, dimineața, îngrijiți organele a căror interval optim este între ora cinci dimineața și amiază, după-amiaza pe cele cuprins între amiază și ora șase-șapte seara, iar seara pe cele cu intervalul situat după ora șapte.

Pentru avantaje suplimentare, îndreptați-vă cu fața spre răsărit sau spre apus, conform indicațiilor din capitolul 3.

Acest aspect constituie o perfecționare a vindecării prin energia palmelor, întrucât metoda poate fi aplicată oricărui organ, la orice oră, cu rezultate foarte bune.

Tabelul 12

Intervalele orare de maximă activare a fiecărui organ	
5-7	Intestinul gros
7-9	Stomacul
9-11	Splina-pancreasul
11-13	Inima
13-15	Intestinul subțire
15-17	Vezica urinară
17-19	Rinichii
19-21	Guvernorul inimii (pericardul)
21-23	Triplul Încălzitor
23-1	Vezica biliară
1-3	Ficatul
3-5	Plămânii

Anotimpurile. Studiind, în continuare, medicina orientală, vom descoperi modificări ale fluxului energetic și în funcție de anotimp. Fiindcă tipul de energie se schimbă de la un anotimp la următorul, fiecare organ este afectat în mod diferit, fiind mai activ într-un anumit anotimp. În lista anterioară, puteți înlocui, în general, dimineața cu primăvara, amiaza cu vara, amurgul cu toamna și seara cu iarna. Deși vindecarea prin energia palmelor este valabilă tot timpul anului, putem înregistra progrese deosebite, ajutând un anumit organ în anotimpul cel mai potrivit.

7. Folosirea meridianelor și punctelor

Meridianele sunt acele căi pe care energia le urmează prin corpul nostru. Ramificându-se din canalul spiritual, energia circulă de-a lungul meridianelor către fiecare regiune a corpului, hrănindu-ne cu forță vitală. Punctele localizate în lungul meridianelor sunt locurile pe unde energia poate pătrunde sau poate ieși din fluxul meridianului. Fiecare meridian este asociat anumitor organe interne și unor funcții, iar fiecare punct are funcții specifice. Acționând cu palmele asupra meridianelor și punctelor, putem trata, după caz, anumite organe sau să îmbunătățim unele funcții ale corpului.

În general, meridianele care sunt în legătură cu organele din partea superioară a corpului trec prin brațe, iar cele în legătură cu organele din partea inferioară a corpului trec prin picioare. În capitolul 2, vi s-a oferit asupra sistemului de meridiane o privire de ansamblu, în acest capitol, sunt prezentate hărți ale meridianelor mai detaliate. Structura noastră energetică are o simplitate naturală deosebită, totuși, pentru înțelegerea ei deplină, sunt necesari mulți ani de studiu. Pentru informații suplimentare, vă recomandăm frecventarea unor cursuri și studierea manualelor de medicină orientală.

1. Localizarea meridianelor. Folosim vindecarea prin energia palmelor pentru a activa circulația energiei prin meridiane, astfel, îmbunătățind starea generală a sănătății. În exercițiul care urmează, vom învăța să localizăm meridianele prin perceperea fluxului energetic, acționând totodată în vederea unei îmbunătățiri a lui. Pentru îmbunătățirea activității ne vom folosi de respirație, așa cum deja am deprins-o. Hărțile indică localizările aproximative pentru toate meridianele, însă acestea pot diferi ușor de la un individ la altul (fig. 161).

Exercițiul este conceput pentru două persoane, dar poate fi executat și individual, pentru a găsi propriile meridiane și pentru a ne îmbunătăți circulația energetică.

Fig. 160 Poziția inițială

a. Receptorul poate sta așezat comod sau culcat, respirând destins. Ochii sunt închiși sau întredeschiși, mâinile relaxate, încrucișate sau în Poziția unificării. Donorul stă lateral față de receptor și, la început, ține mâinile în Poziția unificării, respirând, de asemenea, liniștit și natural (fig. 160).

b. Donorul folosește una dintre mâini pentru a simți meridianele, în vreme ce mâna cealaltă rămâne relaxată în poală (eventual, poate fi ridicată sau coborâtă, pentru a capta forța Cerului și respectiv a Pământului). Pentru găsirea meridianului, folosiți punctul central al palmei și/sau punctul din centrul spiralei degetului mare, arătător sau mijlociu (buricul degetului). Ochii pot rămâne deschiși, dar este foarte interesant să încercați exercițiul cu ochii închiși, urmându-vă percepția energetică, în loc să încercați localizarea meridianului cunoscută deja din hărți.

c. Donorul respiră sincronizat cu receptorul, inspirând și expirând odată cu acesta. Dacă se dorește, în momentul expirării, donorul poate incanta, folosind sunetul echilibrat „Su" saù poate alege un altul.

Fig. 162 Punctul de început al meridianului. În această fotografie vi se indică punctul Bo al Meridianului Inimii

d. Donorul începe prin a plasa mâna (folosind spirala degetului sau palma) în punctul de început al meridianului. Mențineți mâna în punctul respectiv, fără să atingeți corpul atât timp cât sunteți pe inspirație (fig. 162).

e. Pe durata expirației, menținând mâna la 2-3 cm deasupra suprafeței corpului, deplasați-o lin câțiva centimetri în lungul meridianului. Când sunteți iarăși pe inspirație, rămâneți cu mâna nemișcată.

f. Expirați din nou, înaintând cu mâna de-a lungul meridianului. Opriți-vă și inspirați. Continuați astfel până ce ajungeți în punctul de sfârșit al meridianului (fig. 163). Rămâneți câteva

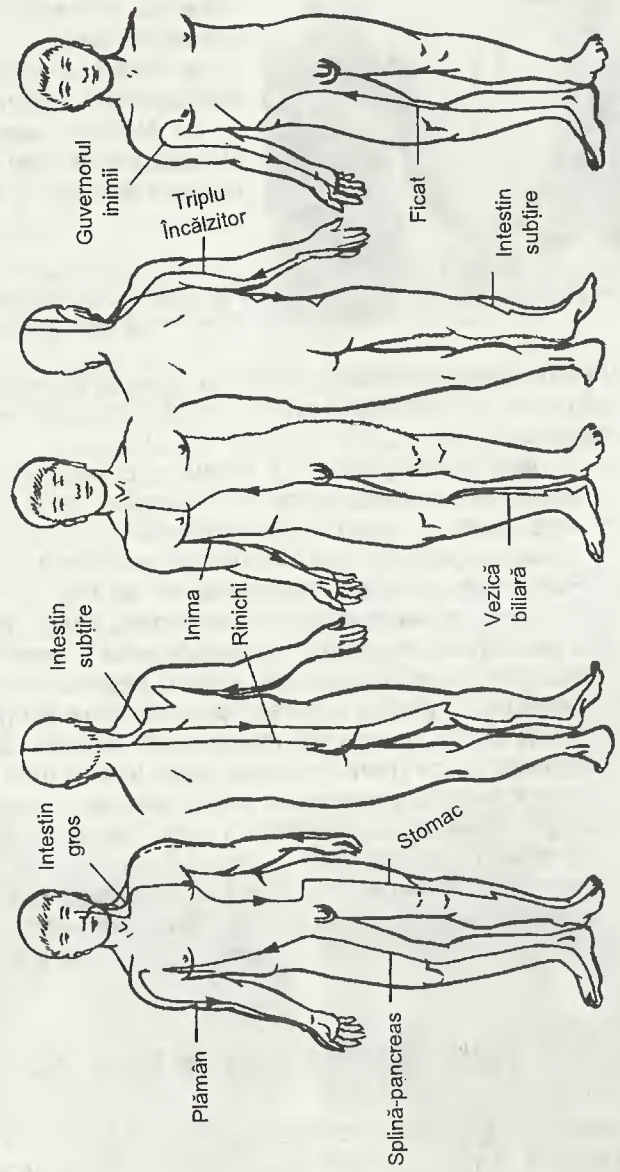


Fig. 161 Principalele meridiane și direcția de circulație

clipe cu mâna nemișcată, după care ridicați-o încet.

g. Încercați aceeași procedură pe alte câteva meridiane.

h. „Neteziți" energia corpului cu o singură palmă sau cu ambele, pentru relaxare și pentru a încheia procedura.

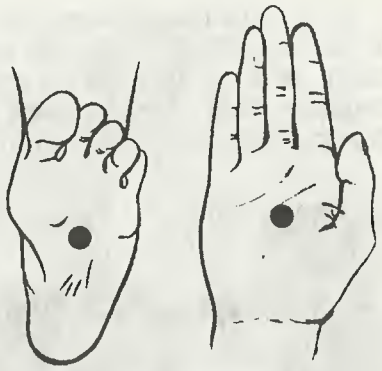
***Fig. 163** Punctul de sfârșit al meridianului. Vi se indică punctul Sei al Meridianului Inimii*

Variante ale exercițiului 1. Există mai multe modalități de lucru cu meridianele. În continuare, sunt expuse câteva variante ale exercițiului de mai sus:

- Deplasarea degetului pe timpul expirației accentuează energia yang, contractantă, adică forța Cerului. Dacă, dimpotrivă, doriți o accentuare a energiei yin, extensibilă – forța Pământului –, deplasați degetul în timpul inspirației, odihnindu-vă când expirați.
- Remarcați că unele meridiane au un flux energetic ascendent, deci yin, iar altele au un flux energetic yang, descendent. Pentru a perfecționa exercițiul, mișcați degetul în sensul de deplasare al energiei, folosind inspirația pentru deplasările pe meridiane yin, iar expirația pentru deplasări pe meridiane yang.
- Încercați să parcurgeți meridianele într-un ciclu complet; cele douăsprezece meridiane principale trec în mod natural dintr-unul în altul. Folosiți următoarea ordine: plămân – intestin gros – stomac – splină-pancreas – inimă – intestin subțire – vezica urinară – rinichi – Guvernorul Inimii – Triplul Încălzitor – vezica biliară – ficat.
- Încercați o variantă simplificată a exercițiului. Ignorând sensul meridianului, precum și deplasările și opririle palmei, respirați calm și natural, mișcând mâna continuu, dar lent, de-a lungul meridianului.

Punctele Inima-Mâinii și Inima-Piciorului

Patru din cele mai importante puncte sunt centrele palmelor și centrele tălpilor. Astfel, punctele Inima-Mâinii, din mijlocul fiecărei palme, sunt asociate intestinelor, inimii și Triplului Încălzitor, ajutând la reglarea metabolismului întregului corp (fig. 164a și 165). Punctele Inima-Piciorului, din mijlocul fiecărei tălpi, sunt asociate rinichilor, funcțiilor digestive, excretorii și de reproducere (fig. 164b și 166). Aceste patru puncte sunt folosite pentru a stimula în întregul corp fluxul energetic prin meridiane. Punctele Inima-Mâinii coincid cu zona centrală a palmelor, de care ne-am folosit pentru a vindeca.



a *b*

***Fig. 164** Punctele Inima-Mâinii și Inima-Piciorului*

2. Folosirea punctelor Inima-Mâinii și Inima-Piciorului la vindecarea prin energia palmelor.

a. Receptorul stă așezat în poziția Seiza sau într-o altă poziție comodă și cu spatele vertical; donorul poate sta în fața ori în spatele lui. Pentru început ambii țin mâinile în Poziția unificării, respirând natural, având ochii închiși sau întredeschiși. Exercițiul poate fi executat în tăcere sau pe incantație. În acest ultim caz, sau donorul incantează singur, sau – pentru mai multă energie – receptorul incantează împreună cu el „Su" ori „Aum".

b. Donorul întinde ambele brațe și apucă cu blândețe mâinile receptorului, plasând spirala degetului mare pe fiecare dintre punctele Inima-Mâinii (fig. 167). Dacă donorul stă în picioare în spatele receptorului, mâinile acestuia din urmă pot fi ridicate, fără a fi contractate, până la aproximativ nivelul umerilor. Respirația trebuie să fie completă și naturală, sincronizată. Incantați, dacă doriți, 2-3 minute. Coborâți mâinile și relaxați-vă.

***Fig. 165** Punctul Inima-Mâinii*

***Fig. 166** Punctul Inima-Piciorului*

***Fig. 167** Degetele mari se află pe punctele Inima-Mâinii*

c. În continuare, donorul stă într-o parte, lângă receptor, cu mâinile în Poziția unificării. El întinde o mână pentru a acoperi cu palma zona inimii, iar cu cealaltă mână apucă mâna receptorului și pune spirala degetului mare pe Inima-Mâinii (fig. 168). Respirați sincronizat, la fel ca la etapa anterioară, eventual, incantând.

Fig. 168 Poziția mâinilor: inimă și Inima-Mâinii

Fig. 169 Degetele mari se află pe punctele Inima-Piciorului

d. Degetul de la o mână rămâne pe Inima-Mâinii, palma de la cealaltă mână acoperă regiunea stomacului. Se procedează ca la pasul c.

e. Donorul procedează ca la pasul anterior, ținând o mână pe hara, iar degetul de la cealaltă pe Inima-Mâinii. După aceea, relaxați-vă.

f. În continuare ne vom axa pe punctele Inima-Piciorului. Receptorul stă culcat cu fața în jos. (Dacă preferați, exercițiul se poate executa și în poziția așezat.) Donorul se așează lângă picioarele lui și, timp de câteva minute, pentru a unifica energiile, ține mâinile în Poziția unificării. Receptorul respiră natural și liniștit.

g. Donorul întinde mâinile și prinde ușor picioarele receptorului, atingând cu spirala degetului mare punctul Inima-Piciorului (fig. 169). Respirați sincronizat, dacă doriți, incantați, permițând energiei să circule timp 2-3 minute.

h. Donorul se așează în lateral, lângă genunchii receptorului. Pune spirala degetului mare pe punctul Inima-Piciorului al unuia dintre picioarele receptorului. Cealaltă mână se așează în regiunea rinichiului care se află pe aceeași parte. Pentru a ajunge cu fiecare mână la locul indicat, puteți îndoi piciorul receptorului, astfel încât el să păstreze o poziție confortabilă (fig. 170-171). Respirați sincronizat, incantând, dacă doriți. Păstrați poziția 2-3 minute, permițând energiei să circule.

Fig. 170 Poziția mâinilor: rinichi și punctul Inima-Piciorului (piciorul îndoit)

Fig. 171 Rinichi și punctul Inima-Piciorului (altă poziție)

i. Continuând să mențină o mână pe punctul Inima-Piciorului, donorul deplasează cealaltă palmă la baza coloanei vertebrale, pentru a ajuta vezica urinară și organele de reproducere (fig. 172). Mențineți 2-3 minute, apoi îndepărtați palmele.

Fig. 172 Un punct al piciorului și baza coloanei vertebrale

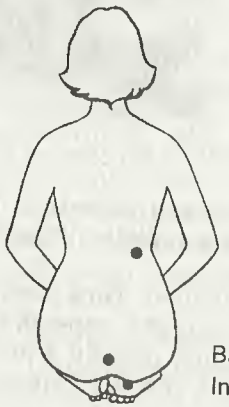
j. De la o distanță de 4-5 cm „periați" energia întregului corp, folosind una dintre palme sau pe amândouă.

Variante ale exercițiului 2. Exercițiul anterior este un exercitiu complet care utilizează punctele Inima-Mâinii și Inima-Piciorului. Puteți încerca însă una dintre următoarele variante:

- Pentru un exercițiu mai scurt, utilizați doar una dintre pozițiile descrise, lucrând pe parcursul unei ședințe exclusiv cu o regiune a corpului.
- Pentru un exercițiu ceva mai complet, care vizează îndeosebi energia din partea superioară a corpului, repetați pașii *c*, *d* și *e*, din exercițiul anterior atingând întâi punctul Inima-Mâinii de la mâna dreaptă a receptorului, apoi punctul corespunzător de la mâna stângă.
- Pentru un alt exercițiu mai complet, care să acționeze îndeosebi asupra energiei din partea inferioară a corpului, executați pașii *h* și *i*, pentru ambele părți ale corpului receptorului, mai întâi, pentru partea dreaptă, apoi, pentru cea stângă.

O mână atinge punctul Inima-Mâinii, iar cealaltă atinge punctele arătate în desen – pașii c-e
Inima – pasul *c*
Stomacul – pasul *d*
Hara – pasul *e*

Fig. 173



O mână atinge punctul Inima-Piciorului, iar cealaltă atinge punctele ilustrate în desen. Pașii se repetă, pentru piciorul și rinichiul din partea opusă – pașii g-i

Rinichiul – pasul *h*

Baza coloanei vertebrale – pasul *i*
Inima-Piciorului (pe talpă) – pașii *g-i*

Fig. 174

Cinci tipuri de puncte

Cele peste 360 de puncte localizate pe meridianele energetice pot fi clasificate în mai multe moduri. Acum, vă vom prezenta cinci categorii importante de puncte care pot fi utilizate în exercițiile de vindecare cu ajutorul palmelor. În general, în aceste exerciții se pot include atât punctele de acupunctură cât și cele utilizate în masajul shiatsu. Așa cum s-a arătat în exercițiul precedent, punctele sunt atinse ușor cu centrul palmei, degetul mare sau numai cu buricul degetului, astfel, stimulând sau reglând fluxul energetic.

Cele cinci tipuri de puncte la care ne referim sunt localizate în anumite zone ale fiecărui meridian (fig. 175) și îndeplinesc diferite funcții în fluxul energetic:

Punctele *Yu*, localizate în spatele corpului, denumite și „Puncte de intrare"; prin ele energia intră și se îndreaptă către organele interne.

Punctele *Bo*, localizate în partea din față a corpului, denumite și „Puncte de acumulare"; energia care a străbătut organele se adună aici, pentru a se îndrepta spre meridianele brațelor și ale picioarelor.

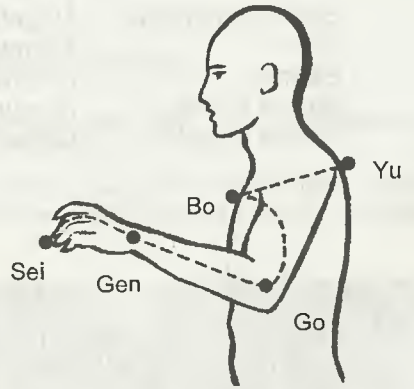


Fig. 175 Cinci tipuri de puncte

Punctele *Go*, localizate lângă coate și genunchi, de-a lungul meridianelor brațelor și picioarelor, denumite și „Puncte de întâlnire a energiilor"; ajută la reglarea fluxului energetic prin meridiane.

Punctele *Gen*, denumite și „Puncte de echilibru", sunt localizate lângă încheieturile mâinilor și ale gleznelor și funcționează ca puncte mediane ale meridianului, cu referire la numărul secțiunilor din braț sau picior.

Punctele *Sei*, localizate la extremitățile degetelor de la mâini și de la picioare; ele mai sunt denumite „Puncte fântână" sau „Puncte izvor", întrucât pe aici, energia țâșnește din meridiane, precum apa dintr-un izvor. Prin punctele Sei, energia iese dintr-un meridian și se îndreaptă către următorul.

Punctele Sei (Punctele izvor). Aceste puncte sunt frecvent utilizate în vindecarea prin energia palmelor, ca și în masajul shiatsu, pentru activarea fluxului energetic prin meridiane și organele asociate lor, ca și prin organele complementare. Localizarea lor este prezentată în fig. 176 și 177.

Meridianul	*Localizarea punctului Sei*
Plămân	Degetul mare
Intestin gros	Dosul arătătorului
Guvernorul inimii	Degetul mijlociu
Triplul Încălzitor	Dosul inelarului
Inimă	Degetul mic
Intestin subțire	Dosul degetului mic
Rinichi	Inima-Piciorului
Splină-pancreas	Degetul mare de la picior (exterior)
Ficat	Degetul mare de la picior (interior)
Stomac	Al doilea și al treilea deget de la picior
Vezică biliară	Al patrulea deget de la picior
Vezică urinară	Degetul mic de la picior

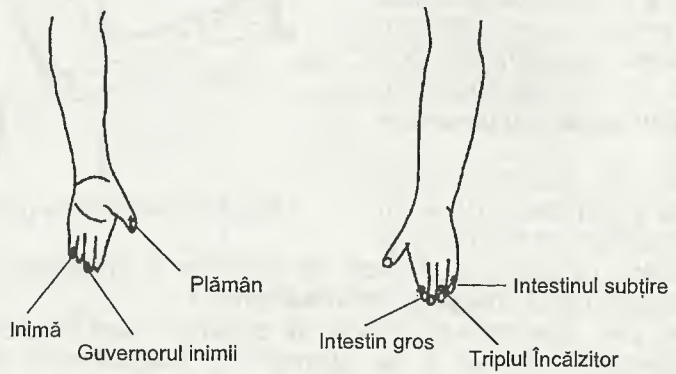


***Fig. 176** Punctele Sei localizate la mână*

Pentru a activa întreaga zonă a părții superioare a corpului, putem apuca, pur și simplu, toate vârfurile degetelor. Ca o metodă generală și rapidă de activare a întregii regiuni din partea inferioară a corpului, apucăm toate degetele de la picioare.

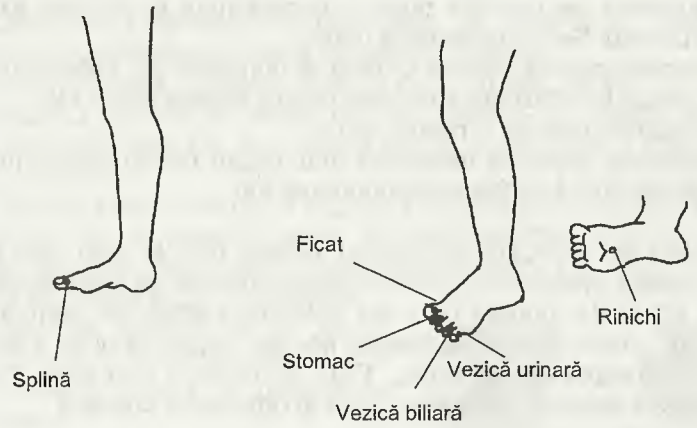


***Fig. 177** Punctele Sei localizate la picior*

3. Utilizarea punctelor Sei în vindecarea prin energia palmelor aplicată organelor interne

a. Receptorul stă așezat sau culcat, cu ochii închiși sau întredeschiși, și respiră natural. Donorul este așezat lateral față de receptor respirând calm și sincronizat cu acesta. Dacă dorește, poate incanta.

b. Donorul așează o mână în regiunea în care se află organul ce necesită îngrijire, iar spirala degetului mare de la cealaltă mână pe punctul Sei ce corespunde acestui organ. Dacă punctul respectiv se află pe un deget al piciorului, puteți cere receptorului să îndoaie piciorul într-o poziție acceptabilă (fig. 178).

***Fig. 178** Tratarea colonului descendent cu ajutorul punctului Sei corespunzător*

c. Respirând firesc și, eventual, incantând, mențineți această poziție și permiteți energiei să circule 2-3 minute sau mai mult.

d. Mutați-vă pe cealaltă parte a receptorului și repetați exercițiul, folosind punctul Sei de la cealaltă mână.

e. Exersați pe alte câteva organe și punctele Sei corespunzătoare lor. Remarcați tipul fluxului energetic pentru fiecare dintre ele.

f. Îndepărtați mâinile și relaxați-vă.

Ca variantă, încercați tratatarea unui organ ținând câte o mână pe fiecare dintre punctele Sei corespondente lui.

Punctele Yu (Punctele de intrare). Aceste puncte, prin care energia intră în traseul meridianului, sunt localizate dorsal, pe meridianul vezicii urinare, situat de ambele părți ale coloanei vertebrale. Remarcați că există câte două puncte Yu pentru fiecare organ, unul în stânga, iar celălalt în dreapta coloanei (fig. 179). Stimularea punctelor Yu poate face ca fluxul energetic prin meridiane și organe să crească.

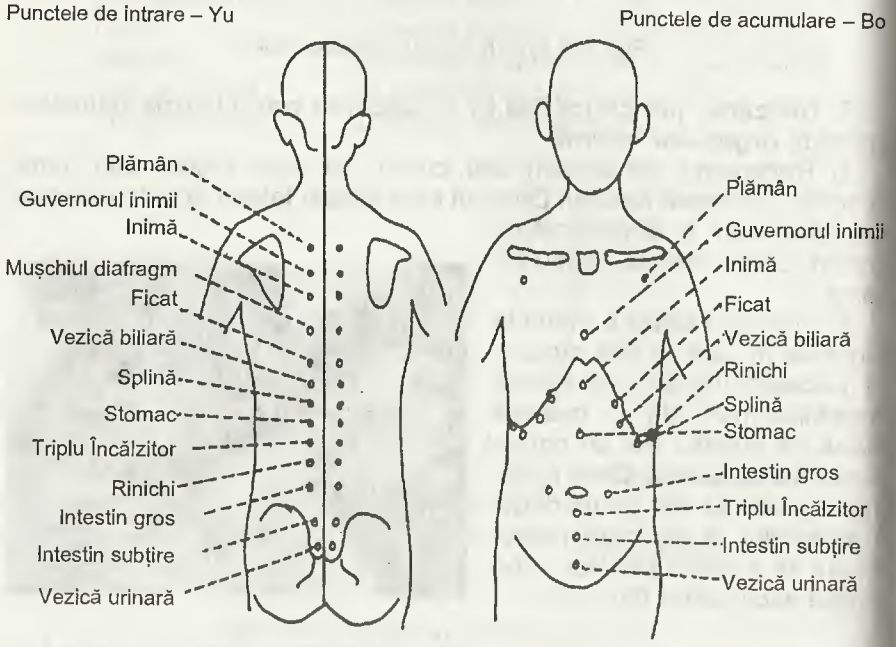


Fig. 179 *Punctele Yu și Bo*

4. Utilizarea punctelor Yu (Punctele de intrare) în vindecarea prin energia palmelor aplicată organelor interne

a. Receptorul stă așezat în Seiza sau într-o altă poziție; donorul stă așezat lateral față de el. Ambii respiră sincronizat, natural și liniștit, Dacă doresc, incantează. Receptorul poate ține mâinile în poală sau în Poziția unificării.

b. Donorul pune o mână în regiunea în care se află organul ce trebuie îngrijit, iar cu degetul mare, respectiv arătătorul de la cealaltă mână atinge cele două puncte Yu corespunzătoare (fig. 180). Permiteți energiei să circule astfel 2-3 minute.

c. Încercați experiența cu un alt organ și perechea de puncte Yu corespunzătoare, observând diferențele energetice.

d. Îndepărtați mânile și relaxați-vă.

Ca variantă a acestui exercițiu, încercați atingerea doar a punctelor Yu. Stați în spatele receptorului și alegeți o pereche de puncte – de exemplu, punctele Yu ale plămânului. Atingeți fiecare punct cu spirala degetului mare.

Fig. 180 *Organul și punctele Yu. O mână în dreptul ficatului, cealaltă mână atinge cele două puncte Yu corespunzătoare*

5. Utilizarea punctelor Yu și Sei în vindecarea prin energia palmelor. În acest exercițiu, stimulăm punctul de început (Yu) și punctul de sfârșit (Sei) al unui meridian, pentru a accelera și consolida fluxul energetic.

a. Receptorul și donorul stau în Seiza sau într-una dintre celelalte poziții arătate, respirând calm și natural, în același ritm (donorul este cel care urmărește respirația receptorului). Receptorul ține mâinile în poală sau în Poziția unificării. Donorul este așezat în lateral.

b. Alegând un meridian, donorul atinge cu spirala degetului mare al uneia dintre mâini punctul Sei din vârful degetului de la mână sau de la picior, iar spirala degetului mare și arătătorului de la cealaltă mână, de cele două puncte Yu ale aceluiași meridian dorsal (fig. 181). Permiteți energiei să circule 2-3 minute, incantând dacă doriți.

c. Îndepărtați mâinile și relaxați-vă.

Punctele Bo (Punctele de acumulare). Energia pătrunde în meridian prin punctele Yu, circulă prin organele interne, apoi iese prin punctele Bo situate în partea din față a corpului. Ea se acumulează în aceste

puncte, după care pornește de-a lungul meridianelor brațelor și picioarelor. Ca și punctele Yu, punctele Bo sunt perechi, fiind localizate conform fig. 179, pe partea stângă și dreaptă a trunchiului.

Fig. 181
Degetul mare și arătătorul fixează cele două puncte Yu ale plămânului cealaltă mână atinge punctul Sei al plămânului

6. Utilizarea simultană a punctelor Bo și Yu în vindecarea prin energia palmelor. Punctele Bo și Yu se află într-o relație complementară: față-spate, intrare-ieșire și acumulare. În vindecare, utilizarea lor împreună ajută la întărirea fluxului energetic prin organe, în ambele sensuri.

a. Receptorul și donorul stau în Seiza sau într-una dintre celelalte poziții, respirând în același ritm, natural și calm. Receptorul poate ține mâinile în poală sau în Poziția unificării.

b. Donorul plasează spirala degetului mare pe unul dintre punctele Bo, iar spiralele degetului mare și arătătorului de la cealaltă mână pe punctele Yu corespondente (fig. 182). (Dacă este posibil, atingeți ambele puncte Bo cu degetul mare și, respectiv, arătătorul unei mâini.)

Fig. 182
O mână pe punctul Bo al stomacului, folosind arătătorul, iar cealaltă atingând, în spate, punctele Yu ale aceluiași organ

c. Donorul și receptorul respiră firesc, eventual incantând, permițând energiei să circule 2-3 minute.

d. Exersați pe câteva perechi de puncte Bo și Yu.

e. Îndepărtați mâinile, finalizați și relaxați-vă.

Punctele Gen (Punctele de echilibru). Localizate lângă încheietura mâinilor și aproape de glezne, punctele Gen acționează ca puncte mediane ale fiecărui meridian, nu în privința lungimii acestora, ci ca număr al secțiunilor brațului sau piciorului. Datorită poziției lor, ele funcționează ca un punct de echilibru – precum punctul de sprijin al unui ferăstrău. Localizările sunt prezentate în fig. 183 și 184.

Unul dintre punctele Gen cele mai utilizate este *Go-Koku*, aflat pe meridianul intestinului gros. Situat pe dosul mâinii, în adâncitura dintre degetul mare și arătător, dar înspre încheietură. Stimularea lui influențează intestinele și funcția digestivă.

Fig. 183 *Punctele de echilibru – Gen; localizare la mână*

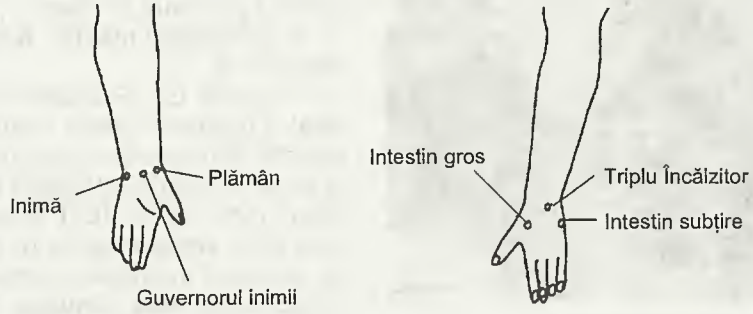
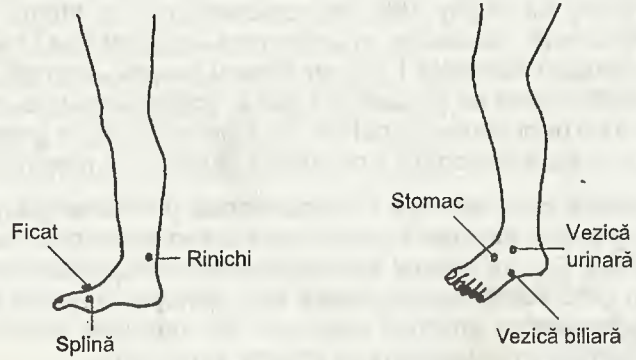


Fig. 184 *Punctele de echilibru – Gen; localizare la picior*



7. **Utilizarea punctelor Gen în vindecarea prin energia palmelor.** Punctele Gen ajută la armonizarea și egalizarea fluxului energetic prin meridiane, astfel încât acesta este echilibrat și reglat.

a. Receptorul poate sta așezat sau culcat, donorul este așezat în lateral față de el. Ambii respiră relaxat și, dacă doresc, incantează. Ochii sunt ținuți închiși ori ușor întredeschiși.

b. Donorul pune mâna mai puternică, din punct de vedere energetic, pe acea regiune din corp în care se află organul ales, iar spirala degetului mare al celeilalte mâini pe punctul Gen corespunzător organului (fig. 185). Mențineți 2-3 minute sau atât cât doriți, respirând calm sau incantând.

Fig. 185 Exemplificare pe ficat și punctul Gen corespunzător, aflat lângă gleznă

c. Repetați, folosind punctul Gen simetric.

d. Încercați cu câteva alte organe și punctele lor Gen.

e. Îndepărtați mâinile, finalizați și relaxați-vă.

Punctele Go (Punctele de întâlnire). Localizate lângă coate și genunchi, punctele Go sunt cunoscute și drept „locul de întâlnirea al energiilor" (fig. 186 și 187). Funcția lor este de a activa energia pe măsură ce aceasta înaintează prin meridian. Energia este stimulată în mod constant, ca și cum s-ar produce un cumul al energiilor din toate părțile corpului.

Un binecunoscut punct Go este *San-Ri*, care se află pe meridianul stomacului, fiind situat pe exteriorul piciorului, la trei degete lățime mai jos de genunchi, pe os (fig. 188). În mod tradițional, se afirmă că stimularea lui păstrează sănătatea și determină longevitatea. Pe vremea când majoritatea călătoriilor lungi se făceau pe jos, drumeții stimulau punctul San-Ri înainte de plecare. Se mai acționează asupra unui punct San-Ri în cazul unor disfuncționalități ale stomacului și, în general, pentru a asigura buna funcționare a organelor digestive și respiratorii.

8. Utilizarea punctele Go în vindecarea prin energia palmelor aplicată organelor interne. În vindecarea prin energia palmelor, stimularea punctelor Go are efectul accelerării fluxului de energie prin meridian într-un mod subtil, dar, în același timp, eficace. În acest mod este înlesnită îndepărtarea energiei stagnante din organele asociate meridianului și introducerea unui flux de energie proaspătă.

Fig. 186 Punctele de întâlnire – Go; localizare la mână

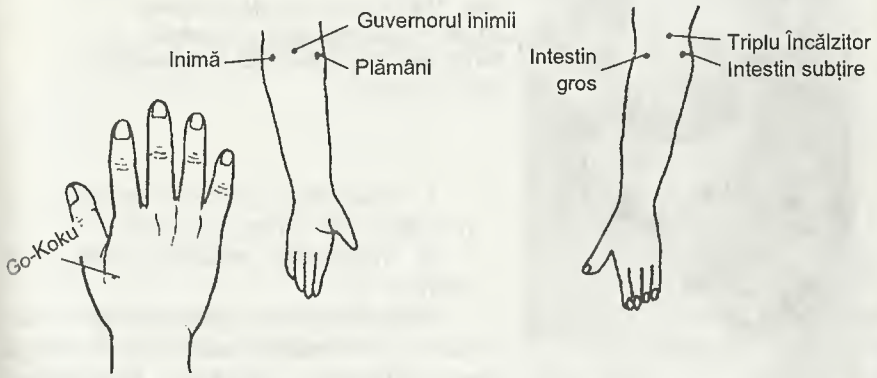


Fig. 187 Punctele de întâlnire – Go; localizare la picior

a. Receptorul poate sta așezat sau întins, într-o poziție relaxată, iar donorul se află în lateral față de el. Cei doi parteneri respiră natural și calm, cu ochii închiși sau ușor întredeschiși.

b. Donorul așează o palmă în regiunea corpului în care se află organul ce necesită îngrijiri, iar cu spirala degetului mare de la cealaltă mână atinge punctul Go corespondent. În general, este mai eficient să atingeți punctul corespondent de pe partea opusă a corpului (fig. 189). Respirați în același ritm, incantați, dacă doriți, permiteți energiei să circule 2-3 minute, chiar mai mult.

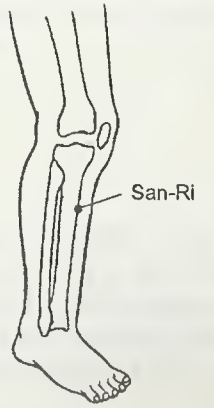


Fig. 188 San-Ri

Fig. 189 O mână se află pe spate, în dreptul plămânului, iar cealaltă, lângă cot, pe punctul Go corespondent acestui organ

c. Exersați pe alte câteva organe și punctele Go corespondente.

d. Îndepărtați mâinile, finalizați și relaxați-vă.

Alte utilizări ale punctelor în vindecarea prin energia palmelor. Pe lângă exercițiile din capitolul 7, în vindecarea prin energia palmelor, există multe alte modalități de folosire a punctelor. Exercițiile pot folosi punctele Yu, Bo, Sei, Gen și Go singure sau combinații între ele. De asemenea, se mai pot folosi combinații ale acestor puncte cu organele corespondente, precum și cu organele complementare. Aprofundând teoria medicinii orientale, putem învăța și despre alte puncte importante găsindu-le întrebuințare în practica vindecării prin energia palmelor. Exercițiile din acest capitol au arătat câteva dintre utilizările principale ale punctelor. Experimentați, studiați și descoperiți altele!

8. Cum vă puteţi perfecţiona tehnica

După ce ați deprins exercițiile de bază ale vindecării prin energia palmelor, pentru a vă îmbunătăți tehnica de lucru, s-ar putea să doriți să deprindeți anumite subtilități. Metodele prezentate în continuare se aplică opțional, dar rețineți că ele vă pot crește eficacitatea. În acest capitol ne vom referi la câteva modalități speciale de utilizare a sunetului, respirației, mișcării mâinilor și vă vom oferi unele sugestii de îmbunătățire a tehnicii. Desigur, este important ca noile informații să fie folosite într-un cadru general de aplicare corectă a metodei de vindecare prin energia palmelor.

Pentru a constata pe deplin efectul fiecărei noi metode, este recomandabil să nu fie aplicate toate într-o singură ședință de lucru, ci pe rând, într-o manieră simplă. Astfel, puteți observa efectul pe care îl produce fiecare nou procedeu, pe măsură ce puneți în practică. Experimentați fiecare tehnică de pe ambele poziții – donor și receptor. După ce ați înțeles clar efectul fiecăreia, le puteți combina în mod benefic în diverse exerciții de vindecare prin energia palmelor.

Sunetul

Undele sonore sunt vibrații produse de mișcarea anumitor corpuri. Vibrațiile se propagă prin aer, pătrund în urechea internă și sunt interpretate ca sunete. Fiecare sunet are o altă frecvență – frecvențele mai mici produc sunete mai joase, destinse; frecvențele mari produc sunete acute compacte. Toate sunetele au proprietăți yin și yang, după cum puteți vedea în tabelul 13:

Tabelul 13

Sunetul	*Caracteristici*
Mmmm	închis, yang
Iiii	închis, yang
Ehhh	intermediar
Uuuu	mediu, echilibrat
Ooooh	mai deschis, intermediar
Ahhh	deschis, yin

În vindecare se poate utiliza această proprietate a sunetelor de a fi yin sau yang. De pildă, dacă suntem preponderent yin, relaxați și fără vlagă, incantând sau cântând un sunet yang, creăm o vibrație densă care poate determina schimbarea stării noastre într-una mai echilibrată. Dacă suntem preponderent yang, încordați și agitați, poate fi util un sunet yin, destins. Un sunet echilibrat, cum este „Uuuu", tinde să ne conducă spre o stare de mijloc.

Putem folosi sunetele pentru a ne modifica starea, în ansamblu, sau putem incanta un anumit sunet având în vedere un organ anume. Simultan, odată cu exercițiile de vindecare prin energia palmelor, putem folosi respirația yin sau yang, pentru a obține efecte suplimentare,

Capul este o parte a corpului mai densă, mai compactă și este alimentat de sunete yang, mai închise. Partea inferioară a corpului este mai extinsă, mai puțin compactă; ea este alimentată de sunete yin, preponderent deschise. Mijlocul corpului este echilibrat și primește sunete intermediare. Prin urmare, fiecărei zone a corpului îi este destinat un anumit sunet, după cum se poate vedea în tabelul 14 și fig. 190:

Tabelul 14

Sunetul	*Regiunea alimentată*
Mmm	Capul
Iii	Capul și partea de sus a gâtului
Ehh	Partea superioară a trunchiului
Uuu	Partea mediană a trunchiului
Oooh	Partea inferioară a trunchiului
Ahhh	Partea inferioară a corpului

Fig. 190
Sunetele care corespund anumitor regiuni ale corpului

1. Sunetele și vibrația corpului. Putem utiliza sunetele în scopul de a fortifica regiuni ale corpului, așa cum puteți vedea în continuare.

a. În timpul meditației, incantați un sunet de 10-15 ori, observând care parte a corpului vibrează cel mai tare. Procedați similar cu fiecare sunet în parte. Pentru a detecta vibrația, așezați mâna într-o zonă sau alta a corpului (fig. 191-192).

Fig. 191
Incantarea sunetului „Uuu" ținând o mână pe stomac

Fig. 192
Incantarea sunetului „Iii", având mâna așezată pe gât

Fig. 193
Se incantează sunetul „Uuu", efectuând vindecarea prin energia palmelor asupra zonei de mijloc a corpului

b. În timp ce aplicați vindecarea prin energia palmelor unei alte persoane, incantați un sunet și, în același timp, țineți mâna pe acea regiune care îi corespunde din punct de vedere vibrator (fig. 193). În acest fel este revitalizat fluxul energetic local. Puteți, de asemenea, ține mâinile simetric, în partea din față și din spate a regiunii respective.

c. În timp ce țineți mâinile într-una dintre pozițiile complementar/antagonice – de exemplu, o mână pe frunte, iar cealaltă pe hara – incan-

tați acel sunet care corespunde din punct de vedere vibrator regiunii a cărei vitalitate doriți să o creșteți cel mai mult. În cazul nostru, dacă doriți să furnizați mai multă energie în hara, incantați „Ohhh" sau „Ahhh". Dacă însă sunteți mai preocupat de regiunea capului, incantați „Mmm" ori „Iii".

Sunetele și organele interne. Întrucât raportul dintre yin și yang este specific fiecărui organ, ca dealtfel și raportul dintre fluxul energetic al Pământului și cel al Cerului, anumite sunete ajută mai mult un anumit organ, în funcție de proprietățile lor yin sau yang. De-a lungul multor generații, prin experiență, practicanții medicinei orientale clasice au ajuns la o concluzie în ce privește specificitatea sunetelor pentru anumite organe (tab. 15).

Tabelul 15

Organul	*Sunetul capabil să-l alimenteze*
Plămâni	Ha
Inimă	Shi („șiii")
Splină-pancreas	Hi
Rinichi	Ji („giii")
Ficat	Ka sau Kan
Intestin gros	Ah sau Ho
Intestin subțire	Toh sau So
Stomac	Iii
Vezică urinară	Bo sau Bu
Vezică biliară	Da

2. Folosirea sunetelor pentru anumite organe. Putem tonifica anumite organe, utilizând în mai multe feluri sunetele care le corespund din punct de vedere energetic:

a. În timpul meditației, atunci când practicați vindecarea prin energia palmelor sau Do-In, incantați sunetul adecvat organului pe care doriți să-l tonificați. Incantați de 10-15 ori și, dacă doriți, plasați o palmă în regiunea organului corespondent.

b. În timp ce practicați vindecarea prin energia palmelor asupra altei persoane, incantați sunetul potrivit, o mână este plasată în regiunea organului pe care doriți să-l tratați (fig. 194).

c. Atunci când mâinile sunt plasate în mod complementar, de exemplu, una pe plămân, iar cealaltă pe intestinul gros, incantați acel sunet care este caracteristic organului către care doriți să îndreptați mai multă

energie (fig. 195-196). De asemenea, este bine ca în dreptul acelui organ să fie plasată mâna mai puternică.

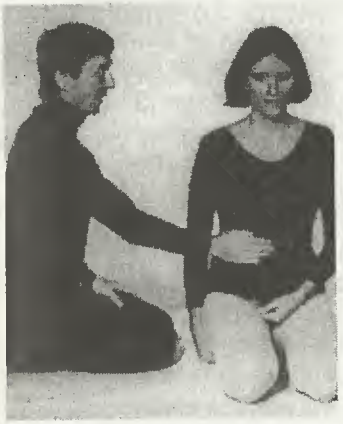


Fig. 194 *Ficat – sunetul „Kaaa"*

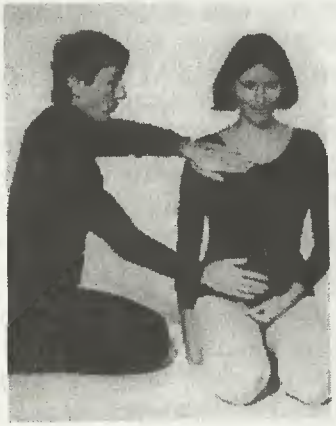


Fig. 195 *Mâinile în poziția complementară, plămân – intestin gros; se intonează „Ha" pentru plămân*

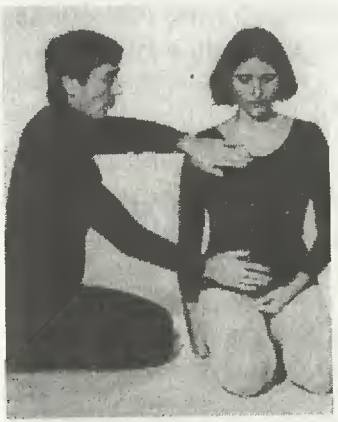


Fig. 196
Mâinile în aceeași poziție complementară; se intonează „Ho" pentru intestinul gros

Calitatea sunetului. În afară de sunetul propriu-zis, volumul, timbrul și alte caracteristici ale sale determină un efect preponderent yin (destins) sau preponderent yang (tonic).

Tabelul 16

Caracteristica sunetului	*Preponderent yin*	*Preponderent yang*
Volumul	Mai scăzut	Mai zgomotos
Timbrul	Profund, bas	Ascuțit, sopran
Viteza	Prelung, tărăgănat	Scurt, rapid
Modul de articulare	Moale, amortizat	Ascuțit, distinct
Starea sau intenția	Liniștitoare, pașnică	Voioasă, alertă

FONDUL TEHNIC

Pe durata vindecării prin energia palmelor, putem, în funcție de situație, prin modul în care incantăm, cântăm sau batem din palme, să folosim diversele proprietăți ale sunetului. De exemplu, o persoană foarte încordată (yang) ar avea mai mult de câștigat dacă donorul, în timpul exercițiilor, ar produce o inacantație preponderent yin (sunete liniștitoare, blânde). Pe de altă parte, cineva deprimat, indiferent, preponderent yin, ar putea fi ajutat de sunetele intonate în manieră yang – mai vesele, rapide și distincte.

În ambele cazuri, sunetele nu trebuie să fie extreme. Un sunet excesiv yang poate fi prea tare sau aspru, un sunet excesiv yin, prea moale sau tânguitor. Fie yin, fie yang, sunetele trebuie să fie plăcute și moderate[1].

Respirația

În capitolul 3, am discutat despre respirația yin și yang. În timpul practicării vindecării prin energia palmelor asupra noastră sau asupra unei alte persoane, putem folosi respirația yin pentru a intensifica fluxul ascendent al forței Pământului, creând astfel o senzație de răcoare, relaxare și detașare de lumea exterioară. Pentru a intensifica fluxul descendent al forței Cerului, având în consecință senzația de căldură, concentrare și stabilitate, putem utiliza respirația yang.

Există mai multe moduri în care putem întrebuința, în timpul vindecării prin energia palmelor, aceste tipuri speciale de respirații. De pildă, pe durata meditației dinaintea ședinței de lucru, o persoană yang poate respira yin pentru a deveni mai yin, iar o persoană yin poate respira yang pentru a deveni preponderent yang. Pe parcursul exercițiilor, se poate întrebuința respirația yang cu scopul de a produce un surplus de energie yang pentru cineva prea yin, și invers. Respirația yin sau yang poate fi, de asemenea, utilizată în tratarea unui anumit organ. Pentru un organ care are nevoie de mai multă energie yin, în timpul vindecării prin energia palmelor, folosiți respirația yin, și, dimpotrivă, folosiți respirația yang dacă se dovedește a fi necesară mai multă energie yang.

Iată în continuare câteva exerciții în care sunt aplicate principiile respirației în vindecarea prin energia palmelor:

[1]Pentru informații suplimentare asupra sunetelor, consultați *Manualul de Do-In* de Michio Kushi.

Respirația caldă și rece. O altă modalitate de a determina caracteristica yin sau yang a respirației este de a o face să fie „caldă" sau „rece". În felul acesta, în timpul aplicării metodei, se crează o influență preponderent yin sau preponderent yang. Pentru a crea o respirație caldă, ținem mâna în fața gurii și expirăm lent cu gura pe jumătate închisă, pronunțând sunetul „Haaa". Efectul căldurii poate fi simțit pe mână. Pentru a crea o respirație rece, ținem mâna în fața gurii și expirăm lent, dar arcuind buzele pentru pronunțarea sunetul „Whooo", gura fiind contractată. Pe mână, efectul de răcoare se simte precum o briză.

Respirația caldă, yang, aplicată mâinii, determină relaxarea acesteia; deci respirația yang produce relaxarea tipică pentru yin. Respirația rece, yin, determină contractarea mâinii; deci respirația yin aplicată în acest fel – extern – produce o contracție tipic yang. Observați că, spre deosebire de respirația „internă", care are asupra fluxului energetic, un efect de același tip – yang produce yang, yin produce yin –, respirația aplicată extern induce în *structurile fizice* (până la nivelul mușchilor) efecte de sens contrar.

1. Folosirea respirației calde într-un exercițiu de relaxare

a. Receptorul stă întins cu fața în jos sau într-o poziție așezat. Donorul stă așezat lateral față de receptor. Cei doi parteneri respiră natural și liniștit. Pot ține ochii închiși sau ușor întredeschiși.

b. Donorul îl încurajează pe receptor să facă unele mișcări de întindere, să se relaxeze; el îi determină o extensie lentă a regiunii gâtului, apucând de cap și mișcând cu blândețe pentru a îmbunătăți flexibilitatea (fig. 197).

Fig. 197 Extensia gâtului

Fig. 198 Întinderea brațelor și picioarelor

c. În același fel, trageți încet de brațe și picioare înspre exterior și în jos (fig. 198).

d. În continuare, donorul ține palmele deasupra corpului receptorului la aproximativ 2 cm și, pornind de la ceafă, deplasează de câteva ori palmele spre creștetul capului. După aceea, pornind tot de la ceafă, trece cu palmele pe deasupra brațelor. În continuare, având același punct de plecare – ceafa –, repetă procedeul de câteva ori în lungul spatelui (fig. 199). Apoi, pornind de la șolduri, trece de câteva ori cu palmele pe deasupra picioarelor, îndreptându-se spre tălpi. Aceste exerciții determină producerea unui flux energetic destins, spre exterior (fig. 200).

Fig. 199 Deplasarea palmelor în josul spatelui

Fig. 200 Deplasarea palmelor spre exterior

Fig. 201
Ciupirea vârfurilor degetelor

Fig. 202
Aplicarea răsuflării calde pe ceafă

e. Vârfurile degetelor de la mâini și picioare pot fi ciupite cu blândețe printr-o mișcare îndreptată spre exterior (fig. 201).

f. Aplicați în ceafă, de câteva ori, o respirație yang, caldă (Haaa... Haaa). Ea va determina o reacție yin în principalul centru al sistemului nervos, care va conduce la relaxare (fig. 202). Pentru rezultate optime, donorul și receptorul trebuie să expire simultan, în vreme ce donorul, urmărind ritmul respirației receptorului, incantează „Haaa".

g. În continuare, donorul plimbă de câteva ori palmele, de-a lungul meridianelor, dinspre interior, către exterior.

h. Îndepărtați mâinile și relaxați-vă.

2. Folosirea respirației reci într-un exercițiu de activare

a. Receptorul stă întins, cu fața în jos; dacă dorește, poate sta așezat. Donorul stă alături de el, în lateral. Respirația lor este naturală și liniștită, ochii sunt ținuți închiși sau ușor întredeschiși.

b. Donorul îl îndeamnă pe receptor să aibă o poziție cât mai firească și să nu se întindă foarte mult. El ține palmele cam la 2 cm de corpul receptorului și le deplasează de la tălpi în susul picioarelor, de câteva ori, de la baza coloanei vertebrale spre ceafă, de la palme către umeri și din creștetul capului spre ceafă (fig. 203). Fiecare mișcare se face dinspre exterior către interior, pentru a stimula contracția (fig. 204).

c. Donorul apasă ușor cu propriile degete în zona dintre degetele de la mâini și de la picioare printr-o mișcare blândă, totuși fermă (fig. 205).

d. Aplicați la ceafă o respirație rece, yin, focalizată, intonând sunetul „Uhuuu"

Fig. 203
Deplasarea palmelor în sus

Fig. 204
Deplasarea palmelor spre interior

Fig. 205 Apăsarea între degete

(fig. 206). Acest stimul yin conduce la un răspuns yang, contractant, din partea sistemului nervos. Acest răspuns implică resimțirea unei senzații de vioiciune, precum și activarea capacității noastre de producere a căldurii. Pentru rezultate optime, donorul suflă rece, în vreme ce receptorul *inspiră*. Aplicați respirația rece de câteva ori.

***Fig. 206** Aplicarea respirației reci la ceafă*

e. Apăsați în punctele centrale ale palmelor și tălpilor pentru a activa sistemul nervos.

f. Îndepărtați palmele și finalizați.

3. Atragerea forței Cerului și forței Pământului. Acest exercițiu, care are ca scop atragerea energiei Cerului și a Pământului, folosește atât variantele meditației yin și meditației yang, învățate în capitolul 3, cât și modul de a respira.

a. *Atragerea energiei Cerului.* Stați în Seiza sau într-o altă poziție șezând, respirând natural, cu ochii închiși sau ușor întredeschiși, privind, în general, în jos. Ridicați palmele cam la nivelul umerilor, apoi începeți să respirați yang, cu o expirație mai lungă decât inspirația (fig. 207). În timpul respirației se pune accentul pe sensul descendent. Abdomenul se dilată în momentul inspirației. Dacă doriți, incantați „A-U-M". Continuați 2-3 minute, atrăgând în acest fel energia yang din cer.

***Fig. 207** Atragerea forței Cerului*

***Fig. 208** Atragerea fluxului energetic al Pământului*

b. *Atragerea fluxului energetic al Pământului.* Stați în Seiza sau într-o altă poziție comodă, dar verticală, respirând natural, cu ochii închiși ori deschiși, privind, în general în sus. Îndreptați mâinile în jos, spre Pământ, apoi începeți o respirație yin, cu accent pe mișcarea ascendentă și cu

o inspirație durând mai mult decât expirația (fig. 208). Dacă doriți, incantați „Ahhh". Continuați 2-3 minute, atrăgând astfel forța yin a Pământului.

c. *Intensificarea fluxului energetic primit dinspre Cer sau dinspre Pământ.* Stați în Seiza ori într-o altă poziție comodă și verticală, respirând natural, cu ochii închiși sau pe jumătate deschiși, privind, în general, înainte. Când inspirați, puneți accentul pe senzația de mișcare ascendentă – ca în meditația yin – și ridicați mâinile pentru a urma sensul de deplasare a forței Pământului (fig. 209). Când expirați, puneți accentul pe senzația de mișcare descendentă – ca în meditația yang – și coborâți mâinile pentru a urma sensul de deplasare a forței Cerului (fig. 210).

Fig. 209
Pentru a intensifica fluxul energetic dinspre Pământ se respiră yin

Fig. 210
Pentru a intensifica fluxul energetic dinspre Cer se respiră yang

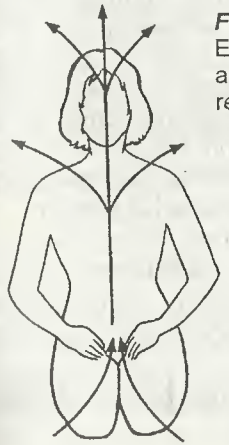


Fig. 211
Energia circulă ascendent în timpul respirației yin

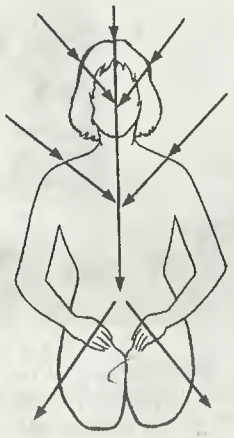


Fig. 212
Energia circulă descendent în timpul respirației yang

Notă: La pasul *c*, mâinile execută o *mișcare* ascendentă sau descendentă, prin ea urmărindu-se *atragerea* energiei. Ați putea totuși încerca să țineți brațele sus sau jos, conform celor descrise în pașii *a* și *b*. Continuați atât timp cât mai faceți câteva inspirații și expirații, intensificând, astfel, fluxul energetic al Cerului și al Pământului.

4. Exercițiu de vindecare prin energia palmelor în decursul căruia se folosește respirația yin. În acest exercițiu, respirația yin este utilizată pentru a recepta mai multă energie din partea Pământului pe durata practicării vindecării prin energia palmelor. Metoda se poate aplica unui organ anume sau unei părți a corpului care este excesiv yang și contractată, dar poate fi utilă și acelor organe care sunt, în mod natural, alimentate predilect de energia Pământului – de exemplu, ficatul. În continuarea acestui capitol se va vorbi despre acțiunea Forțelor Cerului și ale Pământului asupra organelor, principiile de bază putând fi găsite în capitolul 6.

a. Receptorul stă așezat sau culcat, iar donorul se află lateral față de el. Respirația este firească și calmă, ochii sunt ținuți închiși sau ușor întredeschiși. Receptorul poate ține mâinile în poală, relaxate pe lângă corp sau în Poziția unificării. Donorul începe exercițiul stând, pentru câteva clipe, cu mâinile în Poziția unificării.

b. Donorul așează o mână într-o anume regiune sau, după caz, în dreptul organului ce trebuie îngrijit. Cealaltă mână rămâne relaxată sau îndreptată către Pământ. Donorul respiră yin, cu accent pe mișcarea ascendentă, cu inspirația mai lungă decât expirația (fig. 213). Dacă doriți, puteți adăuga incantarea unui sunet deschis, de pildă „Ahhh". Receptorul rămâne relaxat, respirând liniștit, într-o manieră, de asemenea, preponderent yin, eventual incantând.

Fig. 213
Vindecarea prin energia palmelor aplicată plămânului drept, în timp ce se respiră yin

c. Continuați 2-3 minute, permițând dezvoltarea senzației tipic yin – de relaxare, de deschidere – pe care o generează forța Pământului.

d. Îndepărtați mâinile, finalizați și relaxați-vă.

5. Exercițiu de vindecare prin energia palmelor în decursul căruia se folosește respirația yang. Respirația yang în timpul vindecării prin energia palmelor, atrage un surplus de energie din partea Cerului și poate fi folosită în beneficiul unui organ sau a unei regiuni mai întinse a corpului care este preponderent yin, extinsă și relaxată. În mod special beneficiază organele care, în mod natural, dețin o cantitate mai mare de energie provenind din fluxul energetic al Cerului.

a. Receptorul stă așezat comod sau culcat, cu donorul așezat în partea laterală. Respirația este naturală și calmă, ochii închiși sau ușor deschiși. Mâinile receptorului stau în poală, relaxate pe lângă corp sau în Poziția unificării. Pentru început donorul stă cu mâinile în Poziția unificării.

b. Donorul plasează o mână în dreptul organului sau zonei care necesită îngrijiri. Cealaltă mână poate fi lăsată în poală sau ținută la nivelul umărului, pentru a atrage forța Cerului. Donorul respiră printr-o mișcare yang, descendentă, având expirația mai lungă decât inspirația (fig. 214). Se poate incanta un sunet contractat, de pildă „Iii" ori un sunet plin, precum „Ohhh" sau „A-U-M". Receptorul se poate relaxa în acest timp, respirând natural, în manieră preponderent yang; dacă dorește, poate incanta.

Fig. 214 *Aplicarea vindecării prin energia palmelor asupra colonului descendent, timp în care se respiră yang*

c. Continuați 2-3 minute, permițând forței yang a Cerului să circule și să dezvolte o senzație de căldură, stabilitate și unificare.

d. Îndepărtați mâinile, finalizați și relaxați-vă.

Notă: În exercițiile 4 și 5, sunt prezente ambele fluxuri energetice, și cel al Cerului, și cel al Pământului, exercițiile fiind concepute cu scopul *de a atrage pe una dintre ele mai mult decât pe cealaltă.*

6. Folosirea respirației yin sau yang în timpul tratării organelor complementare. Putem folosi metode de respirație fie yin, fie yang, pentru a intensifica fluxul energetic către unul dintre organele unei perechi complementare. Pe durata exercițiilor de vindecare prin energia palmelor pentru organele complementare, o mână este pusă în re-

giunea în care se află organul preponderent yin, iar cealaltă în dreptul organului pereche, preponderent yang. În funcție de tipul de respirație utilizat, putem trimite un flux energetic mai puternic unuia dintre organe sau celuilalt.

a. Receptorul stă așezat sau culcat, respirând natural, cu ochii închiși sau ușor întredeschiși, cu mâinile relaxate pe lângă corp, în poală sau în poziția unificării. Donorul se află în lateral, respirând de asemenea natural și pentru început cu mâinile în Poziția unificării.

b. Donorul așează o mână în dreptul unui organ, iar cealaltă în regiunea organului complementar. El respiră natural și liniștit, în același ritm cu receptorul; dacă dorește, poate incanta.

c. Pentru a dirija mai multă energie spre organul care e alimentat preponderent cu energie yin, donorul respiră în manieră yin – mișcarea ascendentă accentuată, inspirația mai lungă decât expirația, senzație generală de pace (fig. 215). Receptorul, la rândul său, respiră natural sau utilizează o respirație preponderent yin. În plus, se poate incanta un sunet deschis, de exemplu „Ahh".

Fig. 215
Vindecarea prin energia palmelor pentru perechea plămân drept și colon descendent; respirația yin dirijează energia ascendent, spre plămâni

Fig. 216
Respirația preponderent yang dirijează energia descendent, spre colon

d. Pentru a dirija fluxul energetic înspre organul alimentat preponderent yang, donorul se concentrează pe o respirație yang – mișcarea descendentă, expirația mai lungă decât inspirația, perceperea unei senzații de dinamism și stabilitate (fig. 216). Receptorul se poate relaxa sau, dacă dorește, poate respira yang. Se poate incanta un sunet yang, de exemplu „Mmm" sau un sunet mai plin, cum este „A-U-M".

e. Îndepărtați-vă mâinile, finalizați și relaxați-vă.

Aceste exerciții de respirație reprezintă câteva modalități fundamentale de a întrebuința respirația în vindecarea prin energia palmelor; pornind de la ele, se pot crea multe alte exerciții. Pentru situații și condiții speciale, putem adăuga, în plus, exerciții pentru meridianele yin și yang. Stăpânind aceste principii fundamentale, este posibil ca, ulterior, să începem să descoperim multe alte utilizări ale respirației.

Energia yin și yang din organele noastre

După cum am arătat în capitolul 6, pentru fiecare organ există un raport specific între energia yin, forța Pământului, și energia yang, forța Cerului. Organele yang, dense ca structură fizică, sunt alimentate preponderent de energia yin, a Pământului, în vreme ce organele yin, cave ca structură, sunt alimentate preponderent de energia yang, a Cerului. De aceea, în vindecarea prin energia palmelor, tratăm, în general, un organ yin ori yang cu tipul opus de energie.

Examinând perechile de organe yin și yang din lista existentă în capitolul 6, putem trage concluzia că cele alimentate de forța Pământului sunt localizate mai ales în partea dreaptă a corpului, în care dominant este fluxul energetic al Pământului; organele alimentate de forța Cerului sunt localizate, de obicei, în partea stângă a corpului, unde este mai puternic fluxul energetic al Cerului. (Desigur, sunt niște aprecieri generale. Fiecare organ și fiecare parte a corpului conține *atât energia Cerului cât și pe cea Pământului*. Ne-am referit la energia dominantă în fiecare dintre ele. Astfel, pentru a fi sănătos, un organ alimentat preponderent de energia Pământului trebuie obligatoriu să primească și o anumită cantitate de energie din partea Cerului.)

După cum veți vedea din tabelul 17 există și unele abateri de la principiul stânga-dreapta; vom descoperi în partea dreaptă a corpului unele organe, care, în mod normal ar trebui să primească fluxul energetic al Pământului, dar care, în fapt, au ca dominantă energia Cerului, și invers. Abaterile respective se datorează diferențelor de structură a organelor respective, funcțiilor pe care le îndeplinesc, ca și poziției efective pe care o au în organism.

Totuși, ca regulă generală, luând în considerație aceste diferențe, putem spune că îndeobște, organele din stânga se dovedesc a avea mai mult din forța Cerului, în vreme ce organele din dreapta, mai mult din forța Pământului.

Tabelul 17

Organul	*Structura dominantă*	*Energia dominantă*	*Diferențe sau abateri de la reguli*
Plămânii	Yang	Forța Pământului (yin)	Plămânul drept – dominat de forța Pământului Plămânul stâng – dominat de forța Cerului
Intestinul gros	Yin	Forța Cerului (yang)	Colonul ascendent (dreapta) dominat de forța Pământului Colonul descendent (stânga) dominat de forța Cerului
Inima	Yang	Atât forța Cerului cât și a Pământului	În funcție de condiția fizică, este preponderentă forța Cerului sau a Pământului
Intestinul subțire	Yin	Forța Cerului (yang)	Partea dreaptă – dominată de forța Pământului Partea stângă – dominată de forța Cerului
Rinichii	Yang	Forța Pământului (yin)	Mijlocul – în funcție de condiție Rinichiul drept – dominat de forța Pământului Rinichiul stâng – dominat de forța Cerului
Vezica urinară	Yin	Forța Cerului (yang)	
Splina-pancreasul	Yang	Forța Pământului (yin)	Deși localizată în partea stângă, totuși în acest cuplu domină forța Pământului, datorită funcției complementare cu stomacul[2]
Stomacul	Yin	Forța Cerului (yang)	
Ficatul	Yang	Forța Pământului (yin)	
Vezica biliară	Yin	Forța Cerului (yang)	Deși localizată în partea dreaptă, este totuși dominată de forța Cerului, datorită funcției complementare cu ficatul[2]

[2] Remarcați că aceste două perechi de organe complementare – splină-pancreas/stomac și ficat/vezică biliară – au polaritate mai scăzută, adică diferența dintre proprietățile lor yin și yang este mai mică decât la alte perechi, cum ar fi plămân/intestin gros, între care există diferențe mari, prezintă deci o polaritate mai puternică și o atracție în consecință.

Studierea amănunțită a calităților fluxului energetic din organele noastre scoate în evidență existența multor variații, în funcție de starea fizică generală și de alți factori. Ca atare, nu putem aborda vindecarea prin energia palmelor în mod mecanic, urmând pur și simplu o listă de criterii prestabilite. Este necesar să ne dezvoltăm acea sensibilitate înnăscută pe care o deținem cu toții, pentru a fi capabili să observăm fluxul energetic real, adaptând în mod corespunzător practicarea vindecării prin energia palmelor.

Putem totuși utiliza clasificarea de mai sus ca un punct de plecare în deprinderea metodei de vindecare prin energia palmelor. Într-un sens mult mai general, repartizarea aceasta pe categorii yin și yang este perfect valabilă și extrem de utilă pentru a ne îndruma în studiul nostru.

Ne putem lăsa călăuziți de aceste principii generale, folosind variațiile în acele cazuri în care este necesară o anume subtilitate. De exemplu, practicând vindecarea prin energia palmelor pentru plămâni, ne putem aștepta ca plămânii să prezinte un flux de energie a Pământului mai intens, întrucât ei reprezintă o pereche de organe yang, ca structură. Cu toate acestea, lucrând asupra plămânului stâng, putem remarca preponderența forței Cerului, operând mai cu seamă dacă persoana în cauză este ea însăși yang sau este foarte tensionată. Pentru echilibrare, am putea simți nevoia anumitor exerciții compensatorii, care ar întrebuința forța Pământului. Pe de altă parte, dacă starea generală a individului este preponderent yin, ar putea fi necesare acele exerciții în cadrul cărora este utilizată forța Cerului, chiar dacă prin natura lor plămânii operează cu forța Pământului. Toate acestea depind de condițiile specifice.

Să luăm și un alt exemplu: intestinul subțire, un organ yin, cu formă cavă, cu un flux energetic preponderent yang (forța Cerului). Dacă lucrăm asupra părții drepte, trebuie totuși, pentru a alimenta partea respectivă din organ, să folosim forța Pământului. În plus, vor fi necesare și alte exerciții axate pe forța Pământului, dacă persoana are o stare yang, încordată. Din nou, totul depinde de condițiile specifice.

Dorim să evităm ideea că ar fi necesar un calculator pentru a determina diversele proporții de yin și yang. Este absolut imposibil de luat în considerare, din timp, toate aceste variabile și de a face o analiză științifică. Noi vă sugerăm folosirea principiilor generale drept direcții călăuzitoare, după care prin aprofundarea detaliilor și observarea variațiilor să vă puteți mări capacitatea de înțelegere a modului cum operează natura, dezvoltându-vă sensibilitatea față de fluctuațiile energetice.

Diferențele dintre mâna dreaptă și mâna stângă

În general, am recomandat folosirea mâinii mai puternice în pozițiile cele mai importante ale vindecării prin energia palmelor. Un dreptaci va utiliza mai des mâna dreaptă, iar un stângaci pe cea stângă, întrucât, în general, putem canaliza mai multă energie prin mâna cea mai puternică. Există totuși anumite diferențe între cele două mâini și putem profita de ele.

În partea dreaptă a corpului nostru este mai puternic fluxul de energie a Pământului, pe când în cea stângă este mai intens fluxul de energie a Cerului. Ca atare, avem tendința de a dirija mai multă energie a Pământului prin mâna dreaptă și, mai multă energie a Cerului prin cea stângă. Putem întrebuința una sau alta dintre mâini, în funcție de tipul de energie necesară, astfel:

- Folosim mâna dreaptă asupra organelor care sunt preponderent alimentate de forța Pământului sau, momentan, au nevoie de aceasta.
- Folosim mâna stângă asupra organelor care sunt preponderent alimentate de forța Cerului sau, momentan, au nevoie de aceasta.
- Folosim mâna dreaptă asupra părții drepte a corpului și mâna stângă asupra părții stângi, pentru a mări fluxul de energie.
- Folosim mâna stângă asupra părții drepte a corpului și mâna dreaptă asupra părții stângi a corpului pentru a reduce excesul de energie.

Atunci când intenționăm să armonizăm energia întregului corp, vom folosi mâna mai puternică, cea care asigură mai multă energie.

7. Utilizarea diferențelor dintre mâna dreaptă și mâna stângă în vindecarea prin energia palmelor

a. Receptorul stă culcat sau așezat într-o poziție comodă; donorul stă în lateral față de el. Respiră natural și calm, ținând ochii închiși sau întredeschiși. Receptorul poate relaxa mâinile sau le poate ține în Poziția unificării. Donorul începe exercițiul cu mâinile în Poziția unificării.

b. Donorul alege un organ prin care este preponderent fluxul de energie a Pământului și, cu blândețe, așează mâna dreaptă pe corp, în dreptul lui sau în aceeași zonă la 1-2 cm deasupra corpului (fig. 217). Lăsați energia să curgă 2-3 minute. Dacă doriți, respirați yin și incantați.

c. În continuare, donorul alege un alt organ prin care este dominant fluxul de energie a Cerului și își poziționează mâna stângă deasupra lui (fig. 218). În plus se poate respira yang și se poate incanta.

Fig. 217
Folosirea mâinii drepte în tratarea ficatului

Fig. 218
Folosirea mâinii stângi în tratarea stomacului

d. Încercați exercițiul pe alte câteva organe făcând parte și dintr-o categorie și din cealaltă. Este bine ca atât receptorul, cât și donorul să observe diferențele.

e. Ca experiment, încercați să utilizați cealaltă mână decât vi s-a indicat în exercițiu, pentru a vedea dacă aveți o senzație de reducere a energiei. Încercați deci să acționați cu mâna dreaptă asupra unui organ prin care fluxul de energie a Cerului este mai puternic, iar cu cea stângă asupra unui organ dominat de forța Pământului.

f. „Neteziți" energia întregului corp, finalizați și relaxați-vă.

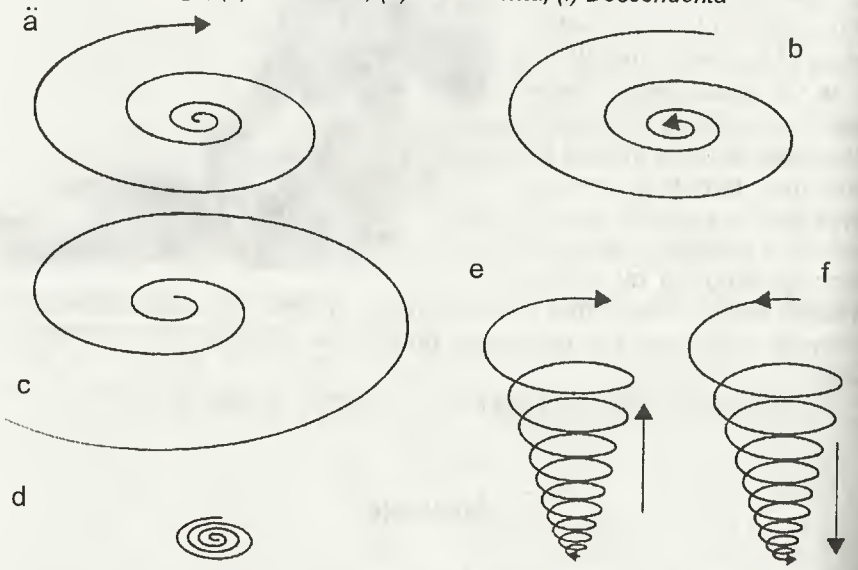
Spiralele

În capitolul 4, am constatat efectele benefice ale mișcării mâinilor în spirală, deasupra capului, în scopul armonizării energiei întregului corp. Într-unul dintre exercițiile respective, am descris o spirală în sensul în-

vers acelor de ceasornic deasupra capului unui bărbat, pentru a intensifica fluxul energetic yang al Cerului, iar deasupra capului unei femei am descris o spirală în sensul acelor de ceasornic pentru a intensifica fluxul energetic yin al Pământului. În vindecarea prin energia palmelor mișcările în spirală pot fi utilizate în multe alte feluri (fig. 219). Există mai mulți factori ce determină calitatea yin sau yang a unei mișcări în spirală[3]:

Factorul	*Efectul yin (Pământ)*	*Efectul yang (Cer)*
Sensul spiralei	Mișcare în sensul acelor de ceasornic	Mișcare în sens invers acelor de ceasornic
Viteza mișcării	Lent, blând	Rapid, energic
Mărimea spiralei	Largă, extinsă	Restrânsă, concentrată
Sensul pe verticală	Ascendent	Descendent

Fig. 219 *Exemple de spirale*
(a) În sensul acelor de ceasornic; (b) În sensul invers acelor de ceasornic; (c) Largă; (d) Restrânsă; (e) Ascendentă; (f) Descendentă



[3] Informațiile acestea sunt valabile pentru emisfera nordică. Vă rugăm să țineți seama că în emisfera sudică sensurile amintite sunt inversate.

În cazul spiralei efectuate deasupra capului, sensul de rotație pentru bărbați diferă de cel pentru femei, așa cum deja s-a arătat. Cu toate acestea, din punct de vedere al organelor interne, sensul mișcării în spirală este același la bărbați ca și la femei.

Mișcările în spirală ale mâinilor constituie unul dintre factorii de perfecționare a metodei de vindecare prin energia palmelor, iar următoarele exerciții oferă câteva exemple despre modalitățile de folosire.

8. Mișcări în spirală lente și rapide. Mișcările rapide au un efect revitalizant, de activare, pe când cele lente au un efect liniștitor, de calmare.

a. Receptorul poate sta așezat sau culcat comod. Donorul se află în lateral față de el. Respirația este naturală, ochii sunt închiși sau întredeschiși. Receptorul se relaxează ținând mâinile pe lângă corp sau în poală. Donorul începe exercițiul cu mâinile în Poziția unificării.

b. Donorul ține o palmă la 1-2 cm deasupra corpului receptorului și începe mișcarea din dreptul celei de a șasea chakre (mezencefal sau al treilea ochi), descriind o spirală lentă, lină în sensul acelor de ceasornic, obținându-se efectul preponderent yin, caracteristic forței Pământului. Continuați timp de treizeci de secunde până la un minut; coborâți la următoarea chakră, cea a gâtului, și repetați procedura. Repetați manevra cu chakra inimii, cea a stomacului/plexului solar și cu chakra abdominală.

c. Donorul revine la a șasea chakră, executând acum spirale în sensul invers acelor de ceasornic, cu mișcări rapide și energice. În felul acesta se obține efectul preponderent yang, dat de forța Cerului. Încercați pentru fiecare dintre chakrele amintite mai sus, dar nu depășiți 10-15 secunde pentru fiecare.

d. „Neteziți" energia întregului corp, finalizați și relaxați-vă.

9. Spirale mari și spirale mici, ascendente și descendente

a. Receptorul stă așezat sau culcat, cu donorul așezat în lateral. Respirația este calmă și naturală, iar ochii sunt ținuți închiși sau ușor întredeschiși. Mâinile receptorului stau relaxate pe lângă corp sau în poală. Donorul ține pentru câteva clipe mâinile în Poziția unificării.

b. Donorul ține o palmă la 1-2 cm deasupra celei de-a șasea chakre a receptorului (mezencefalul sau al treilea ochi). Începeți să deplasați mâna într-o spirală care urmează sensul acelor de ceasornic, trasând o curbă din ce în ce mai largă; mișcările sunt lente și blânde (fig. 222a). Încercați de câteva ori; atât receptorul, cât și donorul pot sesiza efectul.

c. În continuare, pornind de la periferia acestei spirale, începeți să deplasați mâna în sens opus. Executați o spirală în sensul invers acelor de ceasornic și, treptat, reduceți-o (fig. 222b). Încercați și această manevră de câteva ori.

d. Executați din nou spirala în sensul acelor de ceasornic, ca la pasul *b*, dar, acum, pe măsură ce ea crește, ridicați încet mâna, până la o distanță de 25-35 cm deasupra corpului (fig. 220 și 222 c).

Fig. 220
Spirală ascendentă care se extinde

Fig. 221
Spirală descendentă care se contractă

e. Repetați pasul c, executând spirala în sensul invers acelor de ceasornic, ținând mâna, de data aceasta, la o distanță de 25-35 cm deasupra corpului și coborând-o treptat pe măsură ce spirala se strânge (fig. 221 și 222 d).

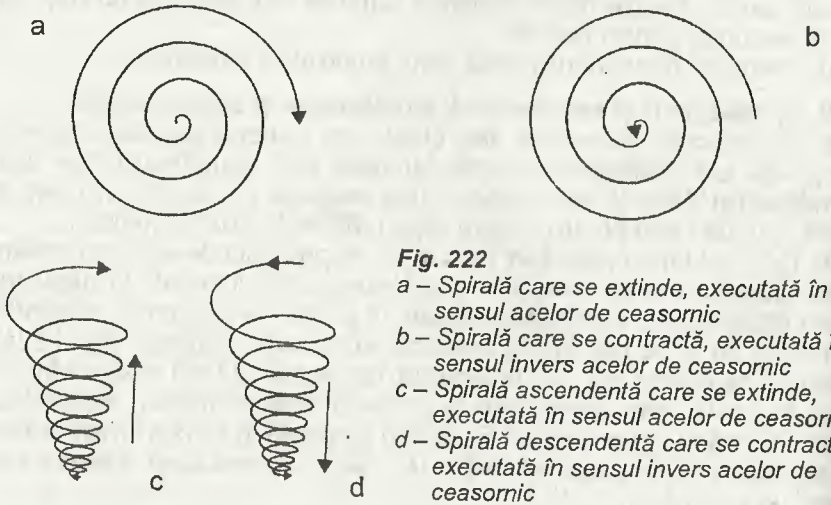


Fig. 222
a – Spirală care se extinde, executată în sensul acelor de ceasornic
b – Spirală care se contractă, executată în sensul invers acelor de ceasornic
c – Spirală ascendentă care se extinde, executată în sensul acelor de ceasornic
d – Spirală descendentă care se contractă, executată în sensul invers acelor de ceasornic

f. Finalizați, lăsând receptorul într-o stare de echilibru și liniște. Repetați acea spirală care îndeplinește condiția. Îndepărtați mâinile și relaxați-vă.

Variante

- Încercați experiența atât ca donor, cât și ca receptor.
- Executați spiralele cu viteză mai mare pentru a constata efectul.
- Deplasați mâinile în sensul opus celui indicat și sesizați diferența.
- La sfârșitul fiecăreia dintre aceste experiențe executați de mai multe ori o mișcare echilibrată, regulată pentru a evita confuzia receptorului.
- Pentru spiralele ce se extind, în plus, respirați yin și incantați, ca să sporiți efectul forței Pământului, iar la spiralele ce se contractă respirați yang și, de asemenea, incantați, ca să accentuați efectul forței Cerului.

10. Tonificarea organelor interne prin mișcări în spirală. Putem folosi mișcările în spirală yin sau yang pentru acele organe care au nevoie de un flux energetic mai puternic fie yin, fie yang.

a. Receptorul stă comod așezat sau culcat, cu ochii închiși sau ușor întredeschiși, iar donorul stă în lateral. Respirația lor este liniștită și naturală.

b. Donorul ține o palmă la 1-2 cm deasupra corpului receptorului, în dreptul organului ce trebuie îngrijit. Stabiliți dacă organul este alimentat preponderent de forța Cerului sau de cea a Pământului, eventual, consultați tabelul 17.

Dacă ați constatat că este necesară forța Pământului, executați o mișcare spiralată în sensul acelor de ceasornic. Mișcarea poate fi ascendentă, în plus, puteți avea o respirație yin și puteți incanta (fig. 223).

Dacă, dimpotrivă, este necesară forța Cerului, executați o mișcare în spirală în sensul invers acelor de ceasornic; ea poate să fie descendentă, iar dvs. puteți incanta pe o respirație yang (fig. 224).

Efectuați mișcarea de câteva ori (cam 1-2 minute).

c. Cu titlu de experiment, aplicați exercițiul pe mai multe organe, descriind o mișcare spiralată, yin sau yang, după cum este nevoie.

d. Încercați, de asemenea, mișcări în spirală în dreptul chakrelor. Chakrele superioare tind să fie mai extinse și le sunt utile spiralele mai largi; chakrele inferioare, mai restrânse, sunt mai bine alimentate de spiralele mai mici.

e. Finalizați, îndepărtați mâinile și relaxați-vă.

Fig. 223
Executarea deasupra ficatului a unei spirale ascendente, care se extinde

Fig. 224
Executarea deasupra colonului descendent a unei spirale descendente, care se contractă

11. Mișcările în spirală aplicate în scopul reducerii excesului energetic. Dacă energia caracteristică unui organ este în exces, bineînțeles nu vom dori să-l alimentăm în continuare cu același tip de energie, ci, dimpotrivă, vom căuta să reducem excesul respectiv prin introducerea tipului opus de energie. Întrebuințarea tipului opus de energie constituie o metodă eficientă de reducere a energiei caracteristice unui organ.

a. Receptorul stă comod așezat sau culcat, iar donorul stă în lateral față de el. Amândoi au o respirație naturală și țin ochii închiși sau parțial deschiși.

b. După ce a identificat un organ cu exces de energie, donorul poziționează o palmă în dreptul lui, la 1-2 cm. Dacă ați constatat că este în exces forța Pământului, atunci descrieți cu mâinile o spirală în sensul invers acelor de ceasornic, ca să introduceți un surplus de forță a Cerului (fig. 225). Dacă, dimpotrivă, forța Cerului este în exces, contrabalansați cu forța Pământului, descriind o spirală în sensul acelor de ceasornic (fig. 226). În plus, puteți recurge la mișcări ascendente sau descendente, restrânse sau ample, respirând yin sau yang și incantând, cu scopul de a accentua tipul de energie pe care o considerați necesară.

c. Reluați experiența pe alte câteva organe, procedând similar. Remarcați efectele fluxului energetic atât asupra receptorului, cât și asupra donorului.

d. „Neteziți" energia întregului corp, finalizați și relaxați-vă.

Fig. 225
Spirală yang deasupra ficatului, pentru a reduce excesul de energie yin

Fig. 226
Spirală yin deasupra colonului descendent, pentru a reduce excesul de energie yang

Sugestii suplimentare. Completările și variantele de exerciții propuse în acest capitol oferă multe posibilități de studiu și experimentare a vindecării prin energia palmelor. Ele servesc la ilustrarea unor principii fundamentale și arată nenumăratele posibilități ale artei vindecării prin energia palmelor.

În scopul obținerii unor rezultate cât mai bune cu aceste tehnici, am dori să repetăm sugestia oferită la începutul capitolului, și anume, de a le utiliza inițial pe rând, în mod experimental. Constatați efectele fiecăreia, fără să le combinați între ele de la început. Ulterior, pe măsură ce veți cunoaște rezultatele fiecărei tehnici, puteți începe să le îmbinați în ședințele obișnuite.

În acest fel practica va fi mai plăcută și mai interesantă, de ea vor beneficia familia și prietenii, în plus, vă va da posibilitatea unui studiu care va conduce la perfecționarea dvs.

9. Tratamentul complex al principalelor sisteme ale corpului uman

Funcțiile vitale ale organismului uman sunt îndeplinite de anumite sisteme. Fiecare sistem este alcătuit din mai multe organe, glande și structuri. În continuare, sunt enumerate numai unele dintre sisteme și elementele componente. Acestora li se mai adăugă și altele, care acoperă diverse funcții ale corpului.[1]

Clasificarea aceasta ține cont de principiile medicinii orientale, diferind de orientarea medicinii orientale moderne.
Sistemul digestiv: stomacul, intestinul subțire și intestinul gros, ficatul împreună cu vezica biliară, splina-pancreasul, esofagul
Sistemul respirator: plămânii, gâtul, gura și nasul, bronhiile, mușchiul diafragm
Sistemul circulator: inima, sistemul vascular, plămânii; de asemenea, organe de care depinde calitatea sângelui – splina-pancreasul, ficatul, rinichii
Sistemul nervos: coloana vertebrală, celulele nervoase, creierul
Sistemul imunitar: splina-pancreasul, ganglionii limfatici, glanda timus, ca și forța integrală a corpului
Sistemul de reproducere: organele de reproducere
Sistemul excretor: intestinele, rinichii, vezica, anusul

Exercițiile de vindecare prin energia palmelor concepute să acționeze asupra întregului organism au efect și asupra fiecărui sistem în parte. Totuși, putem să ne concentrăm în mod deosebit atenția asupra unui anumit sistem, utilizând în acest scop o serie de exerciții de vindecare destinate grupului respectiv de organe. Putem combina între ele mai multe tehnici, dintre cele care urmează:

[1] Aceste sisteme pot constitui un studiu interesant din punctul de vedere al medicinii orientale. Cărțile recomandate în acest sens pot fi găsite în bibliografie (n.a.).

- Tratamentul simplu al unor organe
- Tratarea organelor pe principiul complementarității, prin tehnica „față-spate" și „sus-jos"
- Tehnica utilizării meridianelor și punctelor
- Tehnica utilizării chakrelor asociate organelor
- Tehnica utilizării sunetelor, a incantației, a bătăii din palme
- Tehnica specială a respirației
- Tehnica mișcării mâinilor, care cuprinde și spiralele
- Alte tehnici compatibile cu vindecarea prin energia palmelor, cum ar fi Do-In și shiatsu.

Etapele pregătitoare și cele de încheiere trebuie prevăzute indiferent de tipul exercițiilor de vindecare pe care le utilizăm.

Următoarele exerciții sunt exemple de tratare a principalelor sisteme. Există posibilitatea creării și a altor exerciții bazate pe principiile fundamentale ale vindecării prin energia palmelor.

1. Tratarea sistemului nervos. După o pregătire corespunzătoare (fig. 228), treceți prin etapele următoare, fiecare trebuind să dureze 2-3 minute. Pentru a vă lămuri pe deplin priviți desenul din fig. 227.

a. Plasați o mână pe fruntea receptorului, iar cealaltă, la baza coloanei vertebrale, respirând sincronizat și, eventual, incantând „Su". Permiteți energiei să circule (fig. 229).

Pașii *a*-e: Fruntea
La pasul *c*: partea din spate a capului
La pasul *d*: ceafa
O mână rămâne pe frunte, timp în care, cealaltă atinge punctele arătate.
La pasul *b*: punctul central dintre omoplați
La pașii *a* și e: baza coloanei vertebrale

***Fig. 227** Tratarea sistemului nervos* – etapele *a*-e

Fig. 228 Poziția inițială

Fig. 229 O palmă pe frunte, cealaltă la baza coloanei vertebrale

b. Păstrați o mână pe frunte și deplasați cealaltă mână deasupra punctului central dintre omoplați. Respirați, incantați, permiteți energiei să circule.

c. În continuare, concentrați-vă atenția asupra capului: puneți o mână pe frunte, iar cealaltă, pe partea din spate a capului, chiar în dreptul ochilor (fig. 230). Respirați în același ritm cu receptorul, dacă doriți, incantați.

Fig. 230
O palmă pe frunte, cealaltă pe partea din spate a capului

Fig. 231
O palmă pe frunte, cealaltă pe ceafă

d. Mențineți o mână pe frunte și deplasați cealaltă mână la ceafă (fig. 231). Procedați ca la pasul anterior.

e. Mențineți o mână pe frunte și deplasați cealaltă mână la baza coloanei vertebrale. Repetați procedura.

f. În vreme ce expirați, apăsați cu putere de câteva ori pe punctul central din fiecare palmă a receptorului (dacă doriți, puteți incanta). Aceasta manevră stimulează și revitalizează sistemul nervos prin intermediul chakrelor și al canalului spiritual.

g. Punctul central al tălpilor poate fi de asemenea apăsat, în același mod ca la pasul *f.*

h. Reveniți la punctul aflat între omoplați, de care am amintit la pasul *b.* Apăsați-l de câteva ori, eventual, incantând. Aceasta ajută la calmarea, stabilizarea și armonizarea sistemului nervos.

i. Așezați ușor o mână pe creștetul capului, ținând-o în această poziție aproximativ 30 secunde, respirând liniștit și natural, în același ritm cu receptorul, incantând. Toate acestea se fac pentru a crea o senzație de unificare pașnică a întregului sistem (fig. 232).

j. Ridicați lin mâna de pe creștetul capului și relaxați-vă.

Fig. 232 Plasarea unei palme pe creștet

2. Armonizarea sistemelor digestiv și respirator. Fiecare sistem poate fi tratat individual, însă sistemele complementare pot fi tratate împreună, ele având capacitatea de a se revitaliza reciproc. După ce ați trecut prin etapele pregătitoare insistați asupra fiecăruia dintre pașii următori timp de 2-3 minute.

a. Aplicați vindecarea cu palmele organelor complementare plămâni, intestin gros. Puneți o mână pe partea dreaptă a corpului, în regiunea plămânului, iar mâna cealaltă în partea stângă, în dreptul intestinului gros (fig. 233). După aceea, inversați, ocupându-vă de plămânul stâng și partea din dreapta a intestinului gros.

b. Apăsați puternic sau aplicați vindecarea prin energia palmelor punctelor Go ale acelorași organe complementare – plămâni și intestin gros (fig. 234).

c. Aplicați tratamentul prin energia palmelor punctelor Yu și Sei ale plămânului, apoi ale intestinul gros și, în sfârșit, ale intestinul subțire (fig. 235).

Fig. 233 Tratarea complementară a plămânului și intestinului gros

Fig. 234 Punctul Go al plămânului

Fig. 235 Punctul Sei al plămânului

d. Pentru fiecare organ – plămân, intestin gros, stomac, intestin subțire – treceți palmele de-a lungul meridianelor. Încheiați prin masarea vârfurilor degetelor asociate fiecăruia dintre aceste organe.

e. Executați mișcări energice în spirală deasupra regiunii dorsale, începând din partea de sus, adică din dreptul plămânilor, ajungând apoi la partea din mijloc, cam în dreptul stomacului și, în sfârșit, la cea inferioară (fig. 236). Repetați aceleași mișcări în partea din față a corpului.

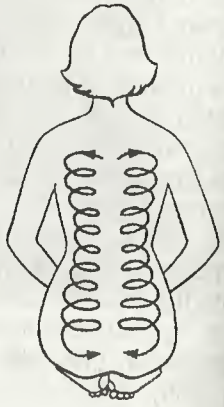


Fig. 236 Mișcări energice în spirală deasupra regiunii dorsale. Se repetă și în partea din față a corpului

f. Încheiați exercițiul cu „netezirea" fluxului energetic prin mișcări blânde, de sus în jos, în partea din față a corpului, cu palmele menținute la o distanță de 1-2 cm de corp. Îndepărtați palmele și relaxați-vă.

3. Armonizarea sistemelor nervos și digestiv. Sistemul nervos și cel digestiv lucrează, de asemenea, ca un cuplu complementar/antagonic care stă la baza funcționării noastre biologice. Exercițiul următor tratează separat fiecare sistem, dar într-un mod care determină armonizarea unuia cu celălalt și se bazează pe exercițiile din capitolul 5, care se referă la tratarea unei chakre prin metoda „față-spate".

Fig. 237 Punctul de plecare este la baza coloanei vertebrale

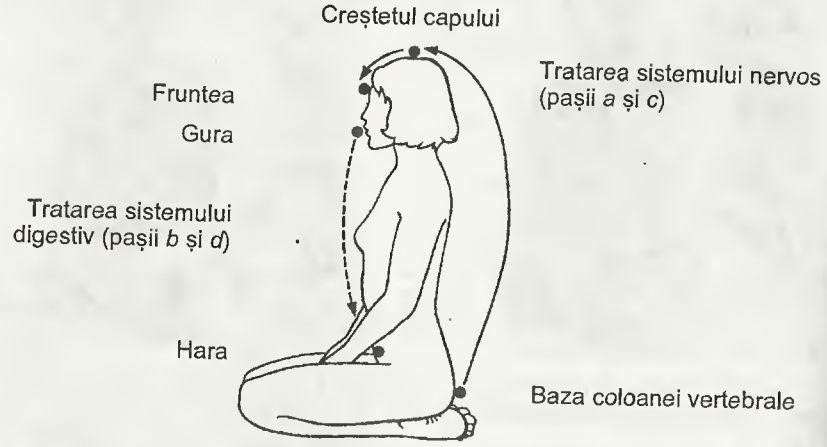
Fig. 238 Deplasarea în lungul spatelui

a. Pentru tratarea sistemului nervos, începeți prin a ține mâna la baza coloanei vertebrale a receptorului. Respirați amândoi în același ritm și incantați, dacă doriți. Cei doi parteneri respiră în manieră yin, cu accent pe sensul ascendent, pe inspirație. La fiecare inspirație, ridicați palma cu aproximativ încă 10 cm în lungul spatelui, apoi, faceți o pauză în timp ce expirați. Continuați până când ajungeți în creștetul capului, după care coborâți spre frunte (fig. 237-239). Utilizăm forța ascendentă a Pământului, este deci firesc ca cealaltă mână a donorului să atingă solul.

Fig. 239 Punctul final se află pe frunte

b. Pentru tratarea sistemului digestiv, care se află spre partea anterioară a corpului, începeți prin a aplica mâna pe gura receptorului (fig. 241). Folosiți respirația yang ce pune accent pe mișcarea descendentă și pe expirație. Cu fiecare expirație, coborâți palma câțiva centimetri, apoi opriți-vă atât timp cât inspirați. Continuați această alunecare până la hara (fig. 242). Ajunși în acest punct păstrați mâna nemișcată vreme de câteva respirații. Întrucât se utilizează forța Cerului, puteți ține cealaltă mână ridicată.

Fig. 240 *Armonizarea sistemului nervos și digestiv*



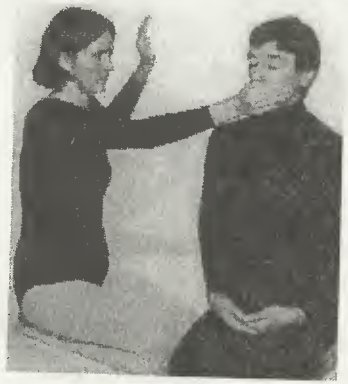


Fig. 241
Gura este punctul de plecare

Fig. 242
Se coboară mâna la hara

c. Se revine acum la sistemul nervos pe care îl revitalizăm, plasând o mână la baza coloanei vertebrale, iar cealaltă mână pe frunte – punctele de început și de sfârșit ale sistemului nervos. Respirați la unison, în manieră yin, cu accent pe mișcarea ascendentă și incantați sunetul „Mmm" sau „Nnn" de câteva ori, ceea ce pune accentul pe energia capului (fig. 243).

Fig. 243 *O mână la baza coloanei vertebrale, cealaltă pe frunte*

Fig. 244 *O mână pe gură, cealaltă pe hara*

d. Revenind cu mâinile în față, se procedează la revitalizarea sistemul digestiv punând o palmă în punctul lui de început, adică gura, iar cealaltă, în punctul în care sfârșește, adică hara (fig. 244). Respirați la unison în manieră yang, cu accent pe mișcarea descendentă, incantând sunetul „Su" sau „Ahhh".

e. În final, pentru a armoniza și consolida ambele sisteme, plasați o mână la baza coloanei vertebrale, iar cealaltă pe gură – punctele de început ale celor două sisteme (fig. 245). Remarcați că, în ambele cazuri, punctul final al unuia dintre sisteme nu se găsește prea departe de punctul de început al celuilalt sistem.

Fig. 245 *O mână la baza coloanei vertebrale, cealaltă pe gură*

Respirați la unison, în mod normal, echilibrat, timp de câteva minute, apoi desprindeți încet mâinile și relaxați-vă.

4. Tratarea sistemului circulator. Receptorul poate sta așezat sau culcat, în timp ce donorul își rezervă 2-3 minute pentru execuția fiecăruia dintre pașii următori.

a. Prindeți vârfurile degetelor de la ambele mâini și apăsați-le pentru a stimula energia părții superioare a corpului. Apoi, pentru revitalizarea inimii, apăsați de câteva ori punctele Sei ale inimii, aflate la vârfurile degetelor mici.

b. Puneți o mână peste inimă, iar cu cealaltă apucați ușor mâna receptorului și apăsați spirala degetului mare peste punctul Inima-Mâinii din centrul palmei (fig. 246). Rămâneți în această poziție 2-3 minute, respirând natural și complet. Repetați manevra și cu punctul Inima-Mâinii de la cealaltă mână, ținând, în continuare, o palmă peste inimă. Apoi, apucați mâinile receptorului și țineți apăsate ambele puncte Inima-Mâinii. În acest timp, puteți sta în picioare în spatele receptorului sau așezat în fața lui.

Fig. 246 Poziționare pe inimă și pe punctul Inima-Mâinii

c. Acum, dacă este cazul, deplasați-vă în spatele receptorului și apăsați cu degetul mare și cel arătător punctele Yu corespunzătoare inimii. După aceea, apăsați punctele Yu ale intestinului subțire, organ complementar al inimii. Puteți adăuga chiar și o variație! Stați în lateral, cu o mână apăsând punctele Yu, iar cu cealaltă apăsând punctul Sei corespunzător aceluiași organ. Repetați manevra și pe partea opusă a corpului

d. Întăriți fluxul energetic al inimii, plasând o palmă în dreptul ei, iar cealaltă în dreptul organul ei complementar – intestinul subțire. Permiteți energiei să circule, respirând profund, incantând, receptor și donor împreună.

e. În zona inimii, efectuați mișcări în spirală energice. Faceți același lucru în zona intestinului subțire. Descrieți o spirală yin, dacă persoana este preponderent yang sau o spirală yang, dacă persoana este preponderent yin.

f. Treceți de câteva ori cu palmele la 1-2 cm pe deasupra corpului, în lungul brațelor și picioarelor, ca și cum ați accelera circulația.

g. Rămâneți câteva clipe respirând profund și natural, ambii parteneri

în același ritm, permițând energiei să circule, după care vă relaxați.

5. Întărirea sistemului imunitar. Pe lângă un regim alimentar sănătos, sistemului imunitar îi sunt binefăcătoare și acele exerciții care fortifică în general, organismul, și acelea care determină îmbunătățirea calității sângelui. De asemenea, ne putem concentra asupra unor organe, acționând chiar în sensul îmbunătățirii funcțiilor imunitare specifice. Fiecare dintre pașii următori se execută timp de 2-3 minute.

Fig. 247 Mâinile în față și în spate, în zona splină-pancreas

a. Receptorul poate sta așezat în Seiza sau într-o altă poziție verticală care îi este comodă. Donorul se află în lateral și ambii respiră natural și profund. Donorul începe cu câteva manevre pregătitoare cu care „netezește", în ansamblu, energia întregului corp. Apoi, vreme de câteva minute, se ocupă de îmbunătățirea funcționării Triplului Încălzitor, adică a trei dintre cele cinci chakre principale ale corpului (vezi capitolul 5).

b. Fortificați zona splină-pancreas aflată în partea stângă abdomenului, ținând o mână în față, iar cealaltă în spate.

c. Mâna care se află în partea din față a corpului rămâne nemișcată, iar cu cealaltă mână se apasă pe spate punctele Yu corespunzătoare cuplului splină-pancreas.

d. Apăsați cu o mână punctele Yu ale cuplului splină-pancreas, iar cu cealaltă, punctul Sei corespunzător acelorași două organe. Repetați manevra și pe partea cealaltă a corpului.

Fig. 248 Mâinile în față și în spate în zona timusului

e. Executați de 2-3 ori, de sus în jos, mișcări energice în spirală, începând din partea superioară a pieptului și coborând spre hara.

f. Executați mișcări în spirală în zona splină-pancreas.

g. Țineți o palmă în dreptul glandei timus aflată în partea superioară a pieptului, deasupra inimii. Puneți cealaltă mână în zona corespunzătoare de pe spate (fig. 248).

h. În zonele de aglomerare a ganglionilor limfatici, pentru început, treceți, cu mâna de câteva ori la 1-2 cm deasupra corpului, ca și

cum ați vrea să determinați accelerarea circulației limfei. Executați apoi, în zona respectivă, mișcări în spirală energice, urmate de alte câteva mișcări cu mâna peste corp (fig. 249). Sistemul limfatic este răspândit în întreg organismul, dar principalele lanțuri ganglionare se află la subsuori (axile), în zona de articulare a picioarelor (regiunea inghinală), în partea centrală a corpului, în dreptul intestinelor (fig. 250).

Fig. 249 *Mișcări în spirală peste ganglionii limfatici aflați în axilă*

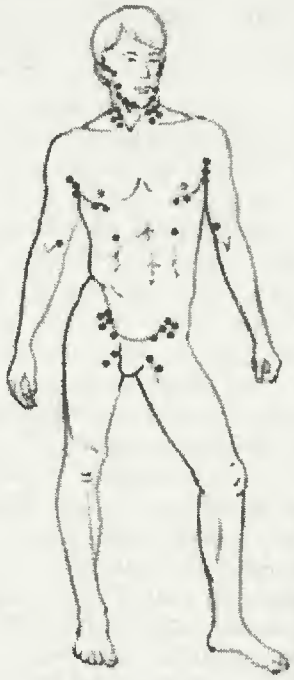


Fig. 250
Localizarea principalilor ganglioni limfatici

i. Apăsați cu fermitate punctele Inima-Mâinii și Inima-Piciorului sau aplicațiile vindecarea prin energia palmele.

j. „Neteziți" energia întregului corp, apoi relaxați-vă.

Exercițiile precedente pot servi drept modele pentru crearea unor noi exerciții având ca scop tratarea organelor implicate în fiecare sistem important, de fapt a oricărui sistem al corpului.

Exercițiile următoare prezintă modalități suplimentare de armonizare și consolidare a sistemului energetic al întregului corp, de energizare yin și yang, precum și de relaxare și revitalizare.

6. Mobilizarea resurselor naturale – energizarea yang. Este util să stimulăm capacitatea naturală de energizare yang a corpului atunci

când simțim o stare de slăbiciune, nehotărâre, instabilitate, răceală sau percepem semne ale unui exces de energie yin (fig. 251). Rămâneți concentrat 2-3 minute asupra fiecărui pas prezentat în continuare. Receptorul poate sta în Seiza ori într-o altă poziție verticală care îi este comodă. Puteți aplica exercițiile și asupra propriei persoane.

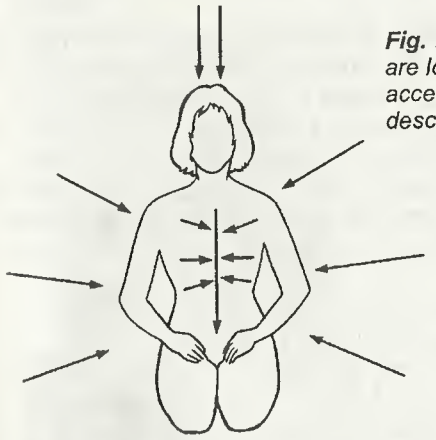


Fig. 251 *Energizarea yang are loc atunci când punem accent pe fluxul energetic descendent, orientat spre interior*

Fig. 252
O mână în dreptul chakrei hara, cealaltă apasă punctul Sei al intestinului gros

a. Folosiți respirația de tip yang, cu accent pe expirație și pe mișcarea descendentă; este vizibil cum, în decursul acestei respirații, abdomenul își mărește și își micșorează volumul. Respirăm încercând să imităm un furnal: „hah – hah – hah".

b. Executați vindecarea prin energia palmelor, cu o mână pe hara; cealaltă mână apasă punctul Sei al intestinului gros, al intestinului subțire sau le apasă pe amândouă, simultan, cu vârful degetului arătător și, respectiv, mic (fig. 252).

c. Incantați anumite sunete, de exemplu: „Su", „Toh", „Ah" sau „A-U-M".

d. Menținând palmele la 1-2 cm de corp, deplasați-le lent atât în față, cât și în spate, „netezind" energia și punând accentul pe mișcarea yang, descendentă, în scopul de obține stabilitate, securitate și căldură. Îndepărtați mâinile și relaxați-vă.

7. Mobilizarea resurselor naturale – energizarea yin. Putem stimula capacitatea naturală de energizare yin a corpului nostru atunci când ne simțim încordați, rigizi, furioși, excesiv de încălziți, iritabili sau

într-o altă situație în care dăm dovada unui exces de energie yang (fig. 254). Receptorul poate sta așezat sau culcat comod. Puteți aplica exercițiile asupra propriei persoane.

a. Folosiți respirația yin, accentuând inspirația și mișcarea în sens ascendent. Acest tip de respirație ne dă senzația de briză răcoroasă: „Whooooo".

b. Vindecarea prin energia palmelor se aplică în special unor regiuni din jumătatea superioară a corpului. De exemplu, o mână în dreptul plămânului, iar cealaltă pe zona corespondentă a capului. Respirați în manieră yin. (Acest tip de tratament poate fi extrem de util într-o stare febrilă. Dacă febra se datorează unei congestii pulmonare, puneți o mână în zona plămânului, iar cealaltă în zona corespunzătoare de pe cap. Dacă se datorează unor probleme digestive, atunci puneți o mână în dreptul stomacului sau a intestinului, iar cealaltă, de asemenea, pe cap.)

c. Plasați o mână în dreptul unui organ anume, iar cealaltă pe punctul Sei corespunzător acestuia. Păstrați această poziție, respirând în manieră yin.

d. Se poate incanta sunetul „Su" ori „Mmm".

e. Menținând palmele la 1-2 cm distanță de corp, deplasați-le lent în sens ascendent, atât în partea din față cât și în cea din spate, încheind prin ridicarea lor de pe creștetul capului, ca și cum ați elibera o presiune (fig. 253). Relaxați-vă.

Fig. 253
Ridicarea palmelor de pe cap

8. Exercițiu de relaxare. Acesta poate determina mobilizarea capacității naturale a corpului de a se relaxa, fiind folosit uneori în tratarea insomniei.

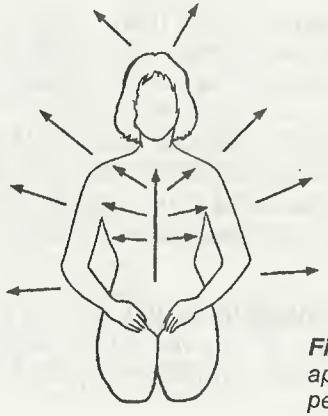


Fig. 254 *Energizarea yin apare atunci când punem accent pe fluxul energetic ascendent, orientat spre exterior*

a. Receptorul stă așezat comod, iar donorul se află lateral față de el. Ambii respiră natural și liniștit, la unison. Țin ochii închiși sau întredeschiși.

b. Donorul așează o palmă pe fruntea receptorului, iar cealaltă la baza coloanei vertebrale. Rămâneți așa câteva minute, respirând liniștit (fig. 255).

Fig. 255
Poziționarea pe frunte și la baza coloanei vertebrale

Fig. 256
Poziționare în zona corzilor vocale și pe hara

c. În continuare, receptorul poate să adopte poziția culcat (dacă preferă poate rămâne așezat). Donorul așează o palmă în regiunea chakrei hara, iar cealaltă mână în zona corzilor vocale (fig. 256). Rămâneți 2-3 minute, respirând liniștit, eventual incantând sunetul „Su".

d. Apoi, donorul păstrând o palmă pe hara, schimbă poziția celeilalte, mutând-o în regiunea spiralei din creștetul capului, atingând-o foarte ușor sau deloc (fig. 257). Respirați liniștit timp de 2-3 minute.

e. Îndepărtați mâinile și relaxați-vă.

Fig. 257
Poziționarea pe hara și pe spirala din creștetul capului

9. Exercițiu de revitalizare. Se practică fără partener. Determină revitalizarea organismului și poate conduce la creșterea longevității.

Stați culcați cu fața în jos, lipind tălpile așa cum se vede în fig. 258. Apropiați palmele deasupra capului. Respirați profund, natural și liniștit. În această poziție, toate energiile corpului sunt unite, armonizate și întărite.

Rămâneți în această poziție timp de 2-3 minute sau cât doriți. Puteți tăcea sau puteți incanta un sunet cum ar fi „A-U-M".

După aceea, reveniți la o poziție normală și relaxați-vă.

Fig. 258 Poziția de revitalizare

10. Îngrijirea complexă a principalelor organe ale corpului uman

În capitolul 6, am prezentat unele exerciții de vindecare prin energia palmelor pentru organele interne, exerciții bazate pe anumite considerate metode fundamentale. În acest capitol vom exemplifica aplicarea unei metode deosebite de tratament care se concentrează asupra unui organ anume, întrebuințând exerciții ce combină tehnici din capitolele 5-8. Atunci când acordăm îngrijire unui organ în această manieră intensivă, îi tonificăm fluxul energetic, ceea ce conduce la îmbunătățirea atât a stării sale, cât și a organelor complementare/antagonice.

Atât în cazul celorlalte aplicații ale tehnicii de vindecare prin energia palmelor, cât și în cazul acestor exerciții, important este ca întotdeauna să executăm corect pașii de pregătire și cei de finalizare, pentru a păstra echilibrată energia întregului corp.

Exercițiile care urmează se împart în trei categorii:

- Exerciții pentru organele interne
- Exerciții pentru cap
- Exerciții pentru îmbunătățirea stării mentale și emoționale

Exerciții pentru organele interne

1. Tratamentul complex aplicat plămânilor. Această serie de exerciții este utilă atunci când plămânii sunt sensibili sau există un dezechilibru. Receptorul poate sta așezat comod; donorul și receptorul își sincronizează respirația, receptorul fiind cel care stabilește ritmul. Puteți, de asemenea, să aplicați câteva dintre aceste exerciții asupra dvs. înșivă. Este indicat ca fiecare pas să dureze 2-3 minute.

a. Frecați energic și masați obrajii pentru a stimula fluxul energetic spre plămâni.

b. Puneți o mână pe obrazul drept, iar cealaltă în regiunea plămânului stâng. Atât donorul, cât și receptorul respiră natural și profund, permițând energiei să circule. Faceți aceeași operație simetric.

c. Acum tratați plămânii și organul lor complementar, care este intestinul gros. Puneți o mână în zona plămânului drept, iar cealaltă în regiunea din stânga a intestinului gros (colonul descendent). Rămâneți în aceasta poziție, respirați natural și permiteți circulația energiei. Repetați manevra pentru poziția simetrică. Dacă doriți, puteți incanta „Su" sau „Ahhh".

d. După aceea, puneți o mână în regiunea unuia dintre plămâni, iar cu cealaltă mână țineți apăsat punctul Sei corespunzător lui de pe aceeași parte a corpului. Repetați operațiunea pe partea cealaltă a corpului

e. Priviți desenul din fig. 260 care localizează punctele de diagnoză ale plămânului și ficatului, repartizate pe marginea superioară și pe cea inferioară a cutiei toracice, atât în dreapta, cât și în stânga. Folosiți spirala degetului mare sau a altui deget de la una dintre mâini, pentru a atinge punctul plămânului de pe partea dreaptă, iar cu cealaltă mână atingeți punctul ficatului de pe aceeași parte (fig. 259). Rămâneți în această poziție, respirând și incantând, dacă doriți, 2-3 minute. Repetați manevra cu punctele de pe partea stângă.

Fig. 259
Punctele plămânului și ficatului de pe partea exterioară a cuștii toracice

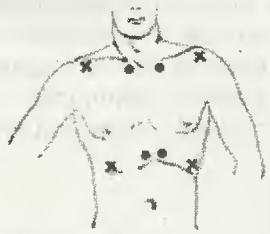


Fig. 260
Punctele de diagnoză ale plămânului și ficatului. x = punctele de la pasul e, • = punctele de la pasul f

f. În continuare, utilizăm punctele centrale de pe partea superioară și de pe cea inferioară a regiunii plămânilor, așa cum se vede în fig. 261. O mână ține apăsate cele două puncte centrale din partea de sus a coastelor, lângă gât, folosind degetul mare și arătător; cealaltă mână ține apăsate cele două puncte centrale din partea de jos a cutiei toracice. Mențineți poziția, respirând și, eventual, incantând. Exercițiul este util și pentru bronșită.

Fig. 261
Punctele centrale ale plămânilor

***Fig. 262** Mișcarea în spirală*

g. Țineți palmele la 1-2 cm distanță de spate și executați mișcări energice în spirală, în zona plămânilor (fig. 262 și 263).

h. Puneți o mână în partea din față a corpului, în zona plămânului drept, iar pe cealaltă, în partea din spate, în regiunea aceluiași plămân. Respirați și permiteți energiei să circule 2-3 minute, incantând, dacă doriți. Repetați manevra și pentru plămânul stâng.

i. „Neteziți" energia întregului corp și relaxați-vă.

2. Tratamentul complex aplicat intestinelor. O bună funcționare a intestinelor este esențială pentru menținerea sănătății.

În acest exercițiu, tratăm atât intestinul subțire cât și pe cel gros. Recep-

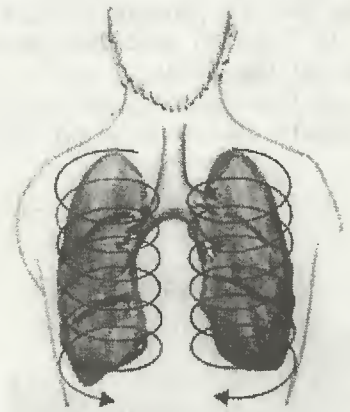


Fig. 263
Mișcări energice în spirală, în zona plămânilor – pasul g

torul poate sta așezat sau culcat, întorcându-se pe o parte atunci când vindecarea prin energia palmelor se aplică unor regiuni ale spatelui.

a. Așezați o palmă pe regiunea intestinului subțire, lângă hara, iar cealaltă în zona corespunzătoare de pe spate (fig. 264). Respirați natural, sincronizându-vă cu receptorul și permiteți energiei să circule timp de un minut.

Fig. 264
Regiunea intestinul subțire

Fig. 265
Regiunea colonului ascendent

b. În continuare, așezați o mână în partea dreaptă a abdomenului, acolo unde se află colonul ascendent, iar cealaltă, simetric, pe spate (fig. 265). Se procedează ca mai înainte.

c. Repetați procedura pentru colonul transvers, aflat imediat sub stomac (fig. 266).

d. Faceți același lucru pentru colonul descendent, aflat în partea stângă a abdomenului (fig. 267).

Fig. 266
Regiunea colonului transvers

Fig. 267
Regiunea colonului descendent

Fig. 268
Partea inferioară a abdomenului și zona rectală

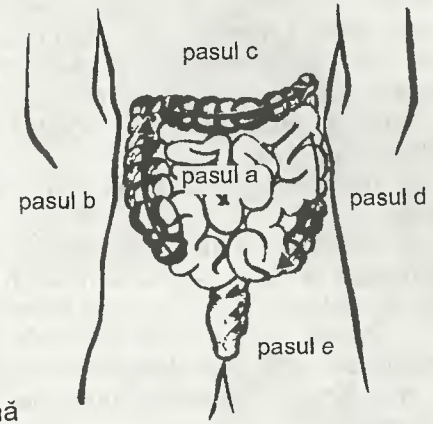


Fig. 269
Regiunile în care se acționează în momentul execuției pașilor a-e; sensul mișcării pentru pasul f

e. În cele din urmă, plasați o mână la baza coloanei vertebrale pentru a trata rectul și anusul, iar cealaltă mână, simetric, în partea inferioară a abdomenului (fig. 268).

f. În continuare, executați în față, o mișcare spiralată în timpul căreia palma urmează direcția indicată de ordinea pașilor, așa cum se poate vedea din desenul de la fig. 269 și din fotografia din fig. 270. În felul acesta se accelerează tranzitul prin intestine.

g. Plasați o palmă în zona centrală a intestinului subțire, iar cu cealaltă mână țineți apăsat punctul Sei care corespunde intestinului subțire, atingându-l cu degetul mare. Menținând palma în dreptul intestinului, apăsați punctul Sei simetric.

h. După aceea, țineți apăsat punctul Sei al intestinului gros, în vreme ce utilizați cealaltă mână ca să atingeți chiar zona intestinală: un minut pe colonul ascendent, apoi un minut pe colonul transvers și, în sfârșit, un minut pe colonul descendent. Se repetă exercițiul, apăsând de data aceasta punctul Sei simetric.

Fig. 270
Mișcarea în spirală

i. Îndreptându-vă atenția asupra spatelui, atingeți punctele Yu ale intestinului

subțire, apoi punctele Yu ale intestinului gros, rămânând pe fiecare dintre ele 1-2 minute, în timp ce respirați natural și profund, incantând, dacă doriți, sunetele „Su", „Ahhh" sau „Toh". După aceea, deplasându-vă în lateral, folosiți o mână ca să țineți apăsat punctul Yu al intestinului subțire, iar pe cealaltă, pentru a atinge punctul Sei al aceluiași organ; repetați în partea opusă. Procedați la fel pentru punctele Yu și Sei ale intestinului gros.

j. Treceți de câteva ori palmele peste meridianul intestinului aflat pe brațe.

k. Apăsați cu fermitate punctele Go-Koku din scobitura care se formează la baza degetului mare a fiecărei mâini. Repetați de câteva ori, blând totuși ferm, pentru a stimula activitatea intestinală.

l. Puneți ușor mâinile în acele zone ale capului care corespund intestinului gros. Permiteți energiei să circule 1-2 minute.

m. „Neteziți" energia întregului corp, apoi îndepărtați mâinile și relaxați-vă.

3. Tratamentul complex aplicat organelor de reproducere. Exercițiile acestea sunt utile pentru afecțiuni sau dezechilibre ale organelor de reproducere. Ele pot fi executate asupra propriei persoane sau asupra unui partener.

Notă: Pentru secreții vaginale sau tulburări menstruale, un alt exercițiu util este cel indicat pentru sinusuri întrucât zona respectivă este complementară. Acest exercițiu îl veți găsi partea B a acestui capitol.

a. Începeți printr-o frecare energică și o percuție Do-In (lovire ușoară) a șalelor.

b. Așezați palmele peste rinichi. Glandele suprarenale aflate în zona rinichilor, influențează vitalitatea și starea de sănătate a organelor de reproducere. Respirați și incantați.

c. Masați urechile, apoi strângeți-le ferm de câteva ori. Urechile sunt asociate rinichilor în mod complementar.

Fig. 271
Zona inghinală

d. Puneți câte o mână pe fiecare coapsă, în locul în care se articulează cu osul șoldului (articulația coxo-femurală) (fig. 271). Aplicați acest tratament cu palmele timp de câteva minute, respirând profund și natural și incantând. Folosiți sunetele „Su", „Ah" sau „A-U-M". În felul acesta este influențată circulația prin meridiane relativă la organele de reproducere.

e. Aplicați tratamentul cu palmele chakrelor Triplului Încălzitor, așa cum s-a arătat în capitolul 5. Începeți cu zona inimii și terminați cu hara, respirând profund și natural. Insistați câteva momente în plus asupra chakrei hara.

Fig. 272
Șalele și tendonul lui Ahile

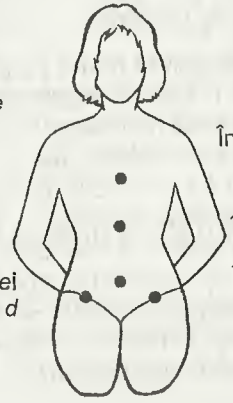
f. Donorul așează o palmă pe șale, iar cu cealaltă mână ține ușor tendonul lui Ahile (fig. 272 și 273). Mențineți această poziție 2-3 minute, respirând profund și permițând energiei să circule. În felul acesta se accelerează circulația prin acele meridiane care influențează organele de reproducere. Rămâneți cu palma pe șale și atingeți tendonul lui Ahile de pe celălalt picior.

Fig. 273
Șalele și tendonul lui Ahile

g. „Neteziți" fluxul energetic al întregului corp, înlăturați mâinile și relaxați-vă.

4. Tratamentul complex al rinichilor. Unele dintre aceste exerciții pot fi făcute individual, în vreme ce altele necesită existența unui partener. Receptorul stă așezat sau culcat într-o poziție comodă, întorcându-se pe o parte când se lucrează în zona spatelui. Atât receptorul cât și donorul respiră natural și liniștit.

Fig. 274
Tratamentul complex al organelor de reproducere


Încălzitorul superior (inima) – pasul e
Încălzitorul mijlociu (plexul solar)
Încălzitorul inferior (hara)
Articulația coapsei cu șoldul – pasul d

a. Frecați energic zona rinichilor 1-2 minute, apoi loviți ușor zona ca în Do-In.

b. Puneți o palmă pe fiecare rinichi, respirând profund și incantând, dacă doriți (fig. 275). Permiteți energiei să circule 2-3 minute.

c. Puneți o palmă pe spate, în regiunea rinichiului drept, iar cealaltă palmă în partea din față a corpului în dreptul aceluiași organ. Lăsați energia să circule 2-3 minute. Repetați pentru rinichiul stâng.

d. Masați profund urechile, ele sunt complementare rinichilor.

e. Acoperiți cu o mână zona din spate a rinichilor și plasați cealaltă mână la baza coloanei vertebrale (fig. 276). Aceasta determină o mai bună conectare a sistemului nervos la rinichi și stimulează impulsurile nervoase.

Fig. 275
Palmele pe rinichi

Fig. 276
O mână pe rinichi, cealaltă la baza coloanei vertebrale

Fig. 277
Rinichii și vezica urinară

f. Mențineți în aceeași poziție palma aflată pe partea din spate a corpului și aplicați cealaltă palmă în față, în regiunea vezicii urinare, care este, de asemenea, complementară rinichilor (fig. 277).

g. Puneți o mână în dreptul rinichiului, iar cu cealaltă apăsați pe talpă punctul Sei corespunzător lui – punctul Inima-Piciorului – aflat pe aceeași parte. Repetați pentru partea opusă.

h. Folosiți o mână pentru a ține apăsate cele două puncte Yu ale rinichilor aflate pe spate, iar cu cealaltă mână apăsați punctul Sei de pe talpa unui picior. După aceea, apăsați punctul Sei de la celălalt picior.

i. Pornind de la baza coloanei vertebrale, treceți cu palmele de 2-3 ori peste meridianele rinichilor aflate pe picioare.

j. Se utilizează acum punctele corespunzătoare rinichilor din partea stângă și dreaptă a frunții. Puneți o mână pe spate, în regiunea rinichiului drept, iar cealaltă mână pe punctul de pe partea stângă a frunții (fig. 278). Repetați manevra pentru rinichiul stâng și punctul din dreapta.

k. Cu fiecare mână acoperind o ureche, respirați liniștit și incantați „Su", „A-U-M" sau „Ji" (sunetul specific pentru rinichi) de câteva ori (fig. 279).

l. „Neteziți" energia întregului corp și relaxați-vă.

Folosind exercițiile precedente ca exemple, puteți crea noi exerciții pentru toate organele.

Fig. 278
Rinichii și partea superioară a frunții

Fig. 279
Acoperirea urechilor

Fig. 280
„Netezirea"

Exerciții pentru față și cap

Următoarele exerciții sunt foarte utile pentru a vă îmbunătăți starea sinusurilor, a nasului, urechilor, ochilor, în general, a capului. Desigur, ele influențează și regiunile corespondente din partea inferioară a corpului.

Fig. 281
O mână pe frunte, alta pe spate

Fig. 282
Mâinile deasupra urechilor

1. Exerciții pentru fortificarea creierului. Putem întrebuința vindecarea prin energia palmelor pentru a îmbunătăți energia care circulă prin creier, creând armonie în regiunea respectivă, ceea ce are drept rezultat o funcționare mai bună și continuă a creierului. În plus, exercițiile oferă adesea o senzație de calm și stabilitate.

a. „Neteziți" blând de câteva ori energia din jurul capului, pornind din creștet în jos (fig. 280).

b. Puneți o mână pe frunte, iar cealaltă pe partea dinapoi a capului, în regiunea opusă frunții (fig. 281). Rămâneți așa 2-3 minute, respirând natural și profund. Incantați, dacă doriți, folosind sunetul „Su" sau „Mmm".

Fig. 283
O mână în lateral stânga pe frunte, cealaltă în diagonală

c. Puneți o palmă în partea dreaptă a capului, imediat deasupra urechii, iar cealaltă palmă în stânga și mențineți poziția 2-3 minute (fig. 282).

d. Plasați o palmă în partea din stânga a frunții, iar cealaltă palmă în spate, la baza craniului, în dreapta, adică, în diagonală. Rămâneți în această poziție 2-3 minute (fig. 283). Repetați, inversând dreapta cu stânga.

e. „Neteziți" din nou energia din jurul capului.

f. Încheiați printr-o mișcare în spirală, foarte lină, executată deasupra

creștetului capului, timp de 1-2 minute. (Se execută în sensul invers acelor de ceasornic pentru un bărbat și în sensul acelor de ceasornic pentru o femeie.) La sfârșit, ridicați lent mâinile.

2. Tratarea ochilor. Această serie de exerciții conferă ochilor o senzație de prospețime și vitalitate, ameliorând tulburările oculare. Puteți parcurge toți pașii care urmează sau doar o parte dintre ei.

a. Fiindcă ochii sunt foarte sensibili, faceți o pregătire amănunțită, generând energie prin frecarea palmelor una de cealaltă și prin adoptarea Poziției unificării, respirând natural și incantând „Su", dacă doriți.

b. Verificați starea ochilor, apăsând blând cu vârfurile degetelor două puncte de diagnoză: mai întâi deasupra globilor oculari, în locurile ușor adâncite, apoi în colțurile interne ale ochilor (fig. 284 și 285). Apăsați ușor; o durere prea mare indică inflamarea ochiului. (Punctul superior dă măsura miopiei, iar cel din colțul interior se referă la astigmatism.)

Fig. 284 Apăsarea punctului de deasupra globilor oculari

Fig. 285 Apăsarea colțurilor interne ale ochilor

Fig. 286
Autotratamentul cu salivă

Fig. 287
Palmele deasupra ochilor

Fig. 288
Centrul vizual

c. Umeziți-vă degetul cu salivă și frecați-l ușor în jurul ochilor (fig. 286). Saliva este alcalină și are puteri tămăduitoare, mai ales în boli cum este cataracta, cu o caracteristică energetică yin.

d. Puneți câte o palmă deasupra fiecărui ochi, centrul palmei găsindu-se direct deasupra ochiului. Ochii trebuie să fie închiși (fig. 287). Respirați lent și liniștit, păstrând poziția timp de 2-3 minute, apoi îndepărtați palmele brusc, ca și cum ați elibera o presiune. (În mod experimental, încercați pe un singur ochi și comparați felul în care se simte față de cel netratat. După aceea, îngrijiți și celălalt ochi.)

e. Centrul vizual de pe creier este localizat în partea dinapoi a capului, opus ochilor (fig. 288). Putem folosi o poziție complementară pentru a îmbunătăți fluxul energetic al ochilor. Puneți o palmă peste ochiul drept, iar cealaltă palmă pe partea din spate a capului, în mijloc (fig. 289). Mențineți poziția 2-3 minute, respirând în manieră yin, ascendentă. După aceea, schimbați palma de pe ochiul drept, pe cel stâng. Și, în final, mâna de pe ochiul stâng acoperă ambii ochi, în vreme ce mâna cealaltă rămâne nemișcată (fig. 290). Respirația yin accentuează fluxul energetic spre cap.

f. În continuare, o mână rămâne pe partea dinapoi a capului, în vreme ce, cu vârful degetului mare și cu cel arătător de la cealaltă mână se apasă ușor pe partea superioară a ambilor globi oculari (fig. 291). Încantați sunetul vibrator „Mmmm", rămânând așa 1-2 minute.

Fig. 289
O mână pe ochi, cealaltă la spate

Fig. 290
O mână acoperă ambii ochi, cealaltă la spate

g. Continuați, folosind degetele mari pentru a apăsa cu blândețe, dar ferm, colțurile interne ale ochilor de o parte și de alta a nasului, timp de zece secunde, eliberându-le apoi rapid. Repetați de cinci ori. (În locul pasului *f*, se poate utiliza această manevră asupra punctelor din partea superioară a globilor oculari, degetele mari fiind ușor introduse sub arcadă.)

Fig. 291
O mână pe partea de sus a globilor oculari, cealaltă la spate

h. Aplicați ochilor tratamentul cu palmele folosind principiul organelor complementare: o palmă peste ochiul drept, și cealaltă peste ficat, apoi o palmă peste ochiul stâng, și cealaltă pe splină. În ambele cazuri, mențineți poziția 2-3 minute, respirând liniștit.

i. Armonizați energia ochilor întrebuințând meridianele ficatului și splinei. Mai întâi, puneți o mână peste ochiul drept, și cealaltă pe punctul Sei al ficatului, apoi o mână pe ochiul stâng, și cealaltă pe punctul Sei al splinei. Mențineți poziția respirând natural și incantând, dacă doriți, „Su" sau „Mmmm".

j. Încheiați punând din nou palmele peste ochi, 2-3 minute, apoi îndepărtați mâinile, finalizați și relaxați-vă.

3. Tratarea urechilor. Următoarea serie de exerciții este utilă pentru funcțiile urechii; este, de asemenea, un lucru dovedit că în unele cazuri a putut înlătura parțial surzenia.

a. Mai întâi, frecați energic urechea și zona din jurul ei pentru a stimula circulația și fluxul energetic.

b. Plasați câte o palmă peste fiecare ureche și mențineți poziția 2-3 minute, respirând natural și incantând „Su".

c. Puneți o palmă peste o ureche, iar cealaltă palmă pe spate, în regiunea rinichiului care se află pe aceeași parte a corpului, și rămâneți așa 2-3 minute. Procedați la fel și pentru partea cealaltă a corpului.

d. Introduceți ușor degetele mijlocii în urechi, nu prea adânc, și cu blândețe executați o mișcare de vibrație a lor printr-o intrare și ieșire ra-

Fig. 292
Degetele în urechi

Fig. 293
Ridicarea privirii și inspirația

Fig. 294 Eliberarea rapidă a degetelor simultan cu suflarea în creștet

pidă (fig. 292). Aceasta ajută la descătușarea energiei stagnante și stimulează fluxul energetic. Restul degetelor pot atinge ușor capul. Pe durata executării acestor manevre, încantați de câteva ori „Su". În același timp, receptorul încantează „Mmmm".

e. După ultima încantare, donorul înalță capul și privește în sus captând parcă energie dinspre cer (fig. 293). Apoi se apleacă și suflă scurt și puternic deasupra spiralei din creștetul capului receptorului. Simultan, înlătură foarte rapid degetele din urechi, răsucindu-le în spirală (fig. 294).

f. Încheiați printr-un periaj lin și ascendent al părții din spate a capului și pe lateral, pentru a dispersa orice energie stagnantă remanentă.

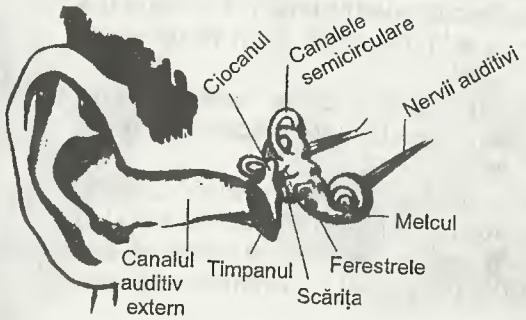


Fig. 295
Stimularea urechii stimulează în același timp mezencefalul

4. Tratamentul prin energia palmelor aplicat nasului. Aceste exerciții sunt utile nasului și căilor nazale, ca și organelor complementare din partea inferioară a corpului – inima și bronhiile.

a. Începeți prin a freca nasul pentru a stimula circulația. Mai întâi frecați o parte a nasului cu degetul mare, apoi cealaltă parte cu arătătorul, și, în sfârșit, frecați simultan, viguros, ambele părți.

b. Pentru îmbunătățirea circulației aerului și a energiei prin căile nazale, practicați respirația pe câte o nară, în felul următor: astupați o nară cu degetul mare și inspirați prin cealaltă nară (fig. 297).

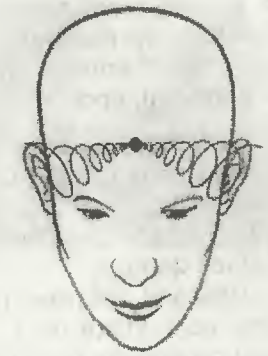


Fig. 296
Conductul auditiv extern

Fig. 297
Se astupă o nară cu degetul mare

Fig. 298
Se eliberează prima nară, se astupă cealaltă nară cu degetul arătător

Apoi, astupați prima nară cu degetul arătător și expirați prin nara liberă (fig. 298). În continuare, inspirați prin aceeași nară. Astupați această nară și expirați din nou prin prima, apoi, inspirați prin ea. Repetați de zece ori.

c. Aplicați centrul unei palme pe vârful nasului, iar celălată palmă așezați-o în regiunea inimă-bronhii (fig. 299). Mențineți poziția 2-3 minute, respirând natural și permițând energiei să circule.

Fig. 299 O palmă pe vârful nasului, cealaltă în zona bronhiilor

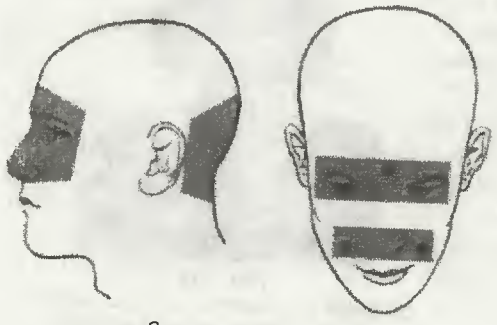
d. Așezați o palmă la nas, iar cealaltă palmă la baza coloanei vertebrale (începutul sistemului nervos). Mențineți poziția 2-3 minute.

e. „Neteziți" energia din jurul capului, plecând din creștetul lui. Faceți câteva mișcări, apoi relaxați-vă.

5. Tratamentul sinusurilor

a. Plasați o palmă peste zona sinusurilor, iar cealaltă palmă pe partea din spate a capului, în regiunea opusă sinusurilor (fig. 302). Mențineți poziția 2-3 minute, respirând profund și natural și incantând „Su", dacă doriți.

b. Utilizând cele trei puncte ilustrate în fig. 300b, plasați degetul arătător pe punctul nr. 1, degetul mare pe punctul nr. 3, iar degetul mijlociu pe punctul nr. 2 (fig. 301). Respirați liniștit și natural (fig. 302). Donorul poate incanta „Su", iar receptorul „Mmm". Mențineți poziția 2-3 minute sau atât timp cât vă ia să incantați de 10-15 ori. După aceea, îndepărtați rapid mâna, aceasta ajutând la îndepărtarea energiilor care stagnează.



a b

Fig. 300
a – Regiunea sinusurilor și complementara ei la spate
b – Cele trei puncte ale sinusurilor

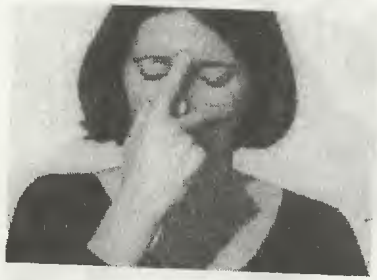


Fig. 301
Trei degete plasate în zona sinusurilor

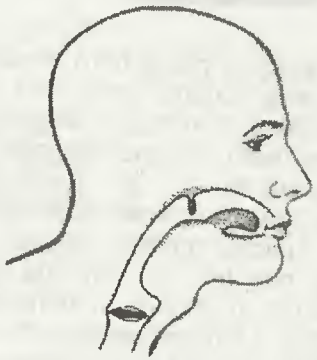


Fig. 302 Corzile vocale, aflate lângă chakra gâtului, și omușorul

c. În final, „neteziți" energia din jurul capului, îndepărtați mâinile și relaxați-vă.

Fig. 303
Tratarea corzilor vocale

6. Tratamentul complex al corzilor vocale. În corpul omenesc, forțele Cerului și ale Pământului au ca punct de întâlnire regiunea corzilor vocale, mai ales în vălul palatin (omușorul) (fig. 302). Dacă, prin corpul nostru, cele două fluxuri energetice nu sunt uniforme, putem avea probleme de vorbire – bâlbâială, tulburări ale vocii, mutenie, a căror cauză este o interacțiune necorespunzătoare între acele energii și corzile vocale. Problemele energetice pot fi cauzate de unele alimente sau băuturi preponderent yin, care determină mărirea volumului corzilor vocale, sau de acelea preponderent yang (alimente prea uscate sau calde și grele), care duc la încordarea și contractarea corzilor vocale. În ambele cazuri, este afectată posibilitatea lor de mișcare, ca și circulația energiei în zona respectivă.

Următoarele exerciții sunt utile pentru ameliorarea acestor stări și susținerea unui flux energetic uniform. Receptorul poate sta așezat într-o poziție comodă; donorul stă așezat sau în picioare, în lateral.

a. Receptorul atinge cu limba cerul gurii sau, dacă este posibil, chiar omușorul.

b. Donorul pune o mână pe gât, cu degetul mare imediat sub o ureche, iar degetul mijlociu sub cealaltă ureche. Palma cealaltă este așezată pe centrul spiralei din creștetul capului (fig. 303).

c. Donorul incantează „Su", în vreme ce receptorul incantează „Mmmm". Se continuă astfel 2-3 minute.

d. Îndepărtați brusc și rapid mâinile, ca și cum ați elimina o presiune.

Tratarea mentalului și emoționalului prin energia palmelor

Dintr-un anumit punct de vedere, mintea și corpul nostru formează un tot unitar. Corpul deține un sistem energetic care alimentează și interconectează toate părțile componente. Mintea și sentimentele noas-

tre sunt și ele conectate la acest flux. Tot așa cum între diversele organe există relații de complementaritate, la fel între corpul fizic, mintea și sentimentele noastre există relații de corespondență.

Emoțiile și gândurile conțin și ele, ca orice altceva din lume, energie yin și yang, în diferite proporții. Fiecare sentiment are un tip de energie specific, similar tipului de energie dintr-un anumit organ al corpului; mai exact, între organele și sentimentele noastre există o strânsă legătură, iar starea unui organ fizic determină producerea unei anumite stări emoționale sau mentale. Tabelul 18 prezintă organele interne și sentimentele asociate lor, conform teoriei din medicina orientală tradițională.

Tabelul 18

Organul	*Sentimentul asociat, oferit de o stare de echilibru*	*Sentimentul asociat, datorat unei stări de dezechilibru*
Inima și intestinul subțire	Calm, pace, adaptabilitate	Vorbire excesivă, râsete, gălăgie, hiperactivitate, imprevizibilitate
Splina-pancreasul și stomacul	Simpatie, înțelegere	Indecizie, gelozie, cinism, suspiciune, autocompătimire
Plămânii și intestinul gros	Stabilitate, spirit practic	Deprimare, griji, melancolie
Rinichii, vezica urinară și organele de reproducere	Curaj, interes	Teamă, anxietate
Ficatul și vezica biliară	Răbdare, disciplină	Iritabilitate, furie

Așadar, metoda vindecării prin energia palmelor a unui anumit organ poate contribui la armonizarea sentimentelor asociate organului respectiv. Această metodă aplicată întregului organism conduce în general, la armonie și pace în starea noastră emoțională și mentală.

Atunci când avem o stare bună, ca urmare a unei diete macrobiotice de calitate și a unui mod de viață adecvat, avem tendința de a lăsa să se manifeste aspectele pozitive, din punct de vedere mental. Atunci când suntem dezechilibrați, trăsăturile negative încep să fie vizibile. Echilibrul poate fi restabilit prin corectarea dietei, a felului de viață, precum și prin întrebuințarea metodelor de vindecare prin energia palmelor.

Pe lângă relația lor cu anumite organe, stările noastre emoționale și mentale sunt asociate principalelor chakre ale corpului, așa cum s-a

arătat în capitolul 5. Următoarul tabel rezumă principalele caracteristici mentale și stările afective asociate fiecărei chakre.

Tabelul 19

Chakra	*Caracteristici mentale și stări afective*
Prima chakră – baza coloanei vertebrale	Armonia fizicului și mentalului cu mediul înconjurător, adaptabilitate, stabilitate, putere
A doua chakră – hara	Încredere, stabilitate
A treia chakră – plexul solar	Putere mentală, energie, control, incisivitate
A patra chakră – inima	Iubire, atât individuală cât și universală; sensibilitate, simpatie pentru ceilalți
A cincea chakră – gâtul	Calități intelectuale și talente artistice
A șasea chakră – al treilea ochi	Gândire concentrată, gândire abstractă, focalizare
A șaptea chakră – coroana	Extinderea conștiinței, înțelegere universală, diminuarea egocentrismului

Datorită acestor relații dintre fizic și mental, putem folosi arta vindecării prin energia palmelor pentru a ne îmbunătăți starea mentală și emoțională, tratând anumite organe și chakre. În plus, un tratament general cu palmele al întregului corp va ajuta la armonizarea mentală și emoțională. Putem utiliza cunoașterea dobândită în legătură cu energiile yin și yang, ca și alte tehnici de vindecare prin energia palmelor pentru a crea serii de exerciții a căror consecință să fie echilibrarea mentală și emoțională, în ansamblu, acordând, în plus, un tratament special anumitor zone.

Astfel, dacă cineva trebuie să-și dezvolte curajul, să nu se mai teamă i se vor aplica exerciții speciale pentru rinichi, pe lângă armonizarea întregului corp. Dacă altcineva trebuie să-și dezvolte puterea de-a răbda și să învețe să reducă mânia sunt necesare exerciții de calmare și liniștire a ficatului. O persoană indecisă și suspicioasă va trebui să armonizeze și consolideze zonele splină-pancreas și inimă.

O persoană care dorește să aibă o stare mai plină de încredere și stabilitate poate concentra mai multe exerciții în jurul chakrei hara, în timp ce o alta, care dorește să deprindă iubirea universală pentru toți semenii, poate executa exerciții asociate cu chakra inimii și chakra coroană.

Multe tipuri de exerciții pot fi utilizate pentru o îmbunătățire a stării mentale și emoționale, folosind tehnicile de vindecare prin energia palmelor descrise în capitolele anterioare. O atenție deosebită poate fi acordată tipului de respirație și imaginii mentale menținute pe parcursul

exercițiilor, însă o etapă pregătitoare și una de finalizare, corect executate, sunt la fel de importante.

Desigur, întotdeauna este util să practicați exerciții de echilibrare a întregului organism, pentru a dezvolta un flux energetic corect, cu toate organele și chakrele funcționând corespunzător.

Iată în continuare exerciții suplimentare pentru armonizarea stării mentale și emoționale.

1. Armonizarea mentalului și a sentimentelor – exercițiu individual. Acest exercițiu este util pentru a conferi mentalului și sentimentelor o stare de echilibru, pace și seninătate.

a. Stați așezat în Seiza sau într-o altă poziție comodă, cu ochii închiși sau pe jumătate deschiși, cu mâinile în Poziția unificării sau relaxate în poală. Respirați natural și liniștit.

b. Executați exercițiile de pregătire care au ca scop purificarea aurei și dezvoltarea capacității de vindecare.

c. Meditați în liniște vreme de câteva minute, respirând uniform și natural; dacă doriți, puteți incanta. Mintea poate fi limpede și lipsită de gânduri, concentrată asupra unei imagini mentale liniștitoare sau, pur și simplu, poate urmări ritmul respirației (fig. 304).

Fig. 304
Meditația

Fig. 305
Palmele peste urechi

Fig. 306
Palmele deasupra urechilor

d. Continuați meditația în timp ce ridicați mâinile și așezați palmele peste urechi, rămânând așa 2-3 minute (fig. 305).

e. Ridicați palmele puțin mai sus, deasupra urechilor și mențineți și această poziție timp de 2-3 minute (fig. 306).

f. Deplasați o palmă în partea de sus a frunții, iar pe cealaltă în partea din spate a capului, rămânând așa 2-3 minute (fig. 307).

g. Puneți o palmă pe creștetul capului, iar cealaltă o așezați pe ceafă și mențineți poziția aceasta, de asemenea, 2-3 minute (fig. 308).

Fig. 307
Partea de sus a frunții și partea din spate a capului

Fig. 308
O palmă pe creștet, cealaltă la ceafă

Fig. 309
O palmă deasupra ochilor, cealaltă la spate

h. Puneți o palmă deasupra ochilor, iar cealaltă pe partea dinapoi a capului, în dreptul ochilor, rămânând așa 2-3 minute (fig. 309).

i. Acum practicați vindecarea Do-In[1] prin energia palmelor asupra umerilor, inimii, plexului solar și chakrei hara, precum și asupra oricăror alte organe sau zone care necesită îngrijire.

j. Reveniți cu mâinile în Poziția unificării, bățeți de două ori din palme, apoi incantați „Su", în timp ce respirați natural și liniștit (fig. 310). După ce ați făcut acest lucru, stați calm și relaxați-vă. Puteți practica acest exercițiu o perioadă mai lungă sau mai scurtă de timp, după cum doriți.

Fig. 310
Poziția unificării

[1] Autovindecarea prin energia palmelor, după cum se poate vedea în capitolul 11.

2. Armonizarea mentalului și a emoționalului – exercițiu cu partener. Următorii pași se utilizează în serie completă, dar, la nevoie, se pot folosi câțiva dintre ei sau, chiar, unul singur. Atât receptorul, cât și donorul trebuie să se pregătească corespunzător, adică, să execute corect pașii *a, b* și *c* din exercițiului anterior.

a. După etapele pregătitoare, receptorul se așează și ține mâinile în Poziția unificării sau în poală. Donorul se află în lateral, stând așezat sau în picioare. Cei doi parteneri respiră în același ritm. Receptorul atinge cu vârful limbii cerul gurii sau, dacă este posibil, omușorul. Donorul așează una dintre palme pe creștetul capului receptorului, timp în care, mâna cealaltă este orientată în sus (fig. 311). Permiteți energiei să circule 2-3 minute, în timp ce respirați natural și, dacă doriți, incantați sunetul „Su".

Fig. 311
O palma pe cap, cealaltă orientată în sus

Fig. 312
Modul în care sunt ținute mâinile

b. Stând în spatele receptorului fie în picioare, fie îngenuncheat, donorul apucă mâinile acestuia ținând ușor degetele mari. Mâinile sunt menținute cam la nivelul umerilor sau la nivelul urechilor receptorului (fig. 312). Rămâneți așa 2-3 minute, respirând natural sau incantând.

c. În continuare, deasupra capului receptorului, donorul efectuează o mișcare în spirală, liniștitoare și lină, timp de 2-3 minute (fig. 313) Mișcarea este făcută în sensul acelor de ceasornic pentru o femeie și în sens contrar, pentru un bărbat.

Fig. 313
Spirala executată deasupra capului

d. În continuare, receptorul se întinde pe spate. Donorul îi ridică picioarele la 4-5 cm deasupra podelei și le leagănă ușor înainte și înapoi de câteva ori, după care le coboară pe podea (fig. 314).

e. Donorul pune o palmă pe fruntea receptorului, iar cealaltă, în regiunea chakrei hara, pentru a conecta fluxul energetic de sus în jos al receptorului și pentru a conferi o senzație de stabilitate și unificare (fig. 315). Rămâneți așa 2-3 minute, respirând natural. Donorul și receptorul pot incanta.

f. Încheiați prin „netezirea" de 2-3 ori a energiei întregului corp, cu mișcări blânde și uniforme. Odihniți-vă câteva minute înainte de a continua activitățile cotidiene.

Fig. 314
Legănarea picioarelor

Fig. 315
Stabilizarea circuitului hara – frunte

11. Autovindecarea, practicarea vindecării în grup şi de la distanţă

Oată ce am învățat cum să lucrăm cu energia vindecătoare, este surprinzător să descoperim cât de mare este numărul modalităților practice descoperite. În acest capitol, vom discuta câteva dintre utilizările speciale ale tratamentului cu energia palmelor în scopul autovindecării, în cadrul ședințelor de tratament în grup, ca și în cazul tratării persoanelor aflate la distanță.

Autovindecarea sau vindecarea Do-In prin energia palmelor

Vindecarea prin energia palmelor poate fi aplicată cu destulă eficiență asupra propriei persoane. În câteva dintre exercițiile anterioare, am utilizat anumite poziții ale mâinilor pentru autovindecare. În continuare, este prezentată o metodă completă de autovindecare prin energia palmelor, inspirată din modul de aplicare al automasajului Do-In, care este o tehnică populară, înrudită cu shiatsu[1]. Aplicând autovindecarea Do-In prin energia palmelor, acordând o atenție suplimentară acelor zone din corp în care avem senzații neplăcute, de încordare, eventual durere, ne vom calma, ne vom simți revitalizați și, în general, vom avea o stare mai bună.

Exercițiile pot fi efectuate dimineața, în vederea zilei ce va urma, în decursul unei pauze de lucru, înaintea mesei sau seara, ca o pregătire pentru somn. În continuare este prezentată o versiune completă și una simplificată. Puteți apela la oricare dintre ele.

[1] Consultați *Manualul de Do-In* de Michio Kushi.

În executarea exercițiilor în grup, fazele de pregătire și finalizare au aceași importanță ca și în cazul ședințelor individuale. Membrii grupului pot efectua în mod independent exercițiile pregătitoare calmarea minții prin meditație, purificarea aurei și dezvoltarea capacității de vindecare. Există și exerciții ce se pot face cu parteneri cu întregul grup. De exemplu, conducătorul grupului îi poate îndruma pe ceilalți în meditația de început, iar purificarea aurei poate fi efectuată de către un partener, așa cum a fost descris în capitolul 4.

Următoarele exerciții includ câteva metode de dezvoltare a capacității de vindecare ce pot fi executate de două sau mai multe persoane împreună.

1. Dezvoltarea capacității de vindecare. Crearea unui câmp magnetic în jurul palmelor. În cadrul vindecării prin energia palmelor, acesta este un exercițiu pregătitor. Beneficiază de el atât receptorul, cât și donorul, totuși accentul se pune pe acumularea energiei vindecătoare în mâinile receptorului. Pentru o revitalizare deplină a palmelor ambelor persoane, practicați exercițiul de două ori, schimbând rolurile.

a. Donorul și receptorul stau așezați față în față, cu mâinile în Poziția unificării, ochii închiși sau întredeschiși, respirând natural și liniștit. Dacă se dorește, incantați laolaltă „Su" sau „A-U-M".

b. Donorul face palmele căuș în jurul mâinilor receptorului, fără a le atinge, păstrând o distanță de aproximativ 2 cm, ca și cum ar forma un câmp magnetic (fig. 329). Continuați respirația și incantarea, permițând energiei să circule vreme de 2-3 minute. În felul acesta, în mâinile receptorului se crează un câmp energetic mai puternic.

Fig. 329
Palmele căuș în jurul mâinilor

c. Coborâți mâinile și relaxați-vă.

2. Dezvoltarea puterii de vindecare. Direcționarea energiei către umeri. Exercițiul acesta îmbunătățește fluxul energetic prin brațele și mâinile receptorului, determinând contopirea cu energia din mâinile donorului la nivelul umerilor. Pentru a revitaliza palmele ambelor persoane, repetați exercițiul de două ori, schimbând rolurile.

a. Receptorul stă așezat pe un scaun sau pe o pernă. Donorul stă în picioare sau pe genunchi în spatele lui. Ambii adoptă pentru început

Fig. 330 Pregătirea

Poziția unificării, ținând ochii închiși sau parțial deschiși, respirând profund și natural și incantând (fig. 330).

b. Donorul așează ușor palmele pe umerii receptorului, permițând energiei să curgă 2-3 minute, respiră sincronizat cu partenerul său și incantează, dacă dorește (fig. 331 și 332). În același timp, se poate vizualiza calea fluxului energetic.

c. Îndepărtați mâinile, adoptați Poziția unificării pentru câteva clipe, apoi relaxați-vă.

Fig. 331
Direcționarea energiei către umeri

Fig. 332
Calea fluxului energetic pe parcursul dezvoltării capacității de vindecare

3. Dezvoltarea capacității de vindecare. Direcționarea energiei spre coate. În apropierea coatelor pot fi localizate câteva puncte care au rolul de a accelera circulația prin meridiane. Plasând palmele pe coatele receptorului, donorul îmbunătățește fluxul energetic către palmele acestuia. Repetați acest exercițiu de două ori, schimbând rolurile pentru a revitaliza palmele ambelor persoane.

a. Donorul și receptorul stau așezați față în față, cu mâinile în Poziția unificării, respirând natural și liniștit, incantând, dacă doresc.

b. Receptorul ține mâinile cu coatele ridicate. Donorul prinde ușor coatele receptorului, cu centrul palmei atingând vârful cotului, fără să apese (fig. 333, 334). Păstrați poziția 2-3 minute, incantând dacă doriți. Puteți vizualiza calea fluxului energetic.

c. Coborâți mâinile și relaxați-vă.

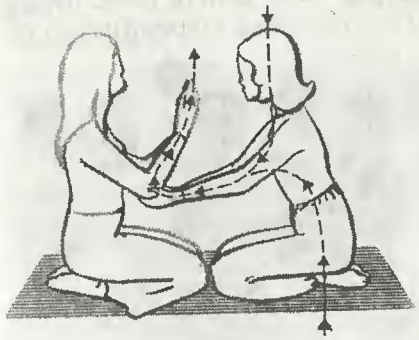


Fig. 333
Calea fluxului energetic în timp energia este trimisă spre coate

Fig. 334
Direcționarea energiei spre coate

4. Grupul așezat în cerc. Trimiterea energiei dinspre spate către față. În acest exercițiu, energia circulă de la o persoană la alta, în jurul cercului. Fiecare persoană cunoaște o creștere a aportului energetic și grupul este unit printr-un flux continuu. Dacă grupul este foarte mare, puteți alcătui două sau mai multe cercuri. (Ca variantă, exercițiul poate fi executat și în linie dreaptă.)

a. Participanții formează un cerc, stând așezați în Seiza sau într-o altă poziție, eventual așezați pe scaune. Fața tuturor este orientată în aceeași direcție, iar între participanți există spațiu suficient pentru ca fiecare să poată întinde brațele fără să atingă spatele următorului participant, ajungând cam la 2 cm de acesta (fig. 335). (Orientarea cu fața spre dreapta, cu brațul drept spre exteriorul cercului, crează un

Fig. 335 Formarea cercului

flux în sensul opus acelor de ceasornic și introduce mai multă energie yang, forța Cerului. Orientarea cu fața spre stânga, cu brațul stâng spre exteriorul cercului, crează un flux în sensul acelor de ceasornic și introduce mai multă energie yin, forța Pământului.)

b. După formarea cercului, toți încep exercițiul prin a ține mâinile în Poziția unificării, respirând natural și liniștit, ținând ochii închiși sau pe jumătate deschiși, timp de 1-2 minute (fig. 336). Grupul poate incanta „Su" de trei până la cinci ori urmărind sincronizarea respirațiilor și unificarea energiilor.

c. În continuare, toți întind brațele înainte, nu rigide ci relaxate, la un unghi de aproximativ 45°. Palmele sunt îndreptate către centrul spatelui (chakra inimii) următoarei persoane. Degetele nu sunt depărtate, ci apropiate în mod firesc (fig. 337, 338). Continuați să incantați împreună (sau să respirați liniștiți) 2-3 minute, permițând energiei să circule. Puteți, de asemenea, vizualiza fluxul energetic în jurul cercului.

Fig. 336 Poziția unificării

d. Coborâți mâinile, rămâneți liniștiți câteva minute și relaxați-vă.

Fig. 337 Întinderea brațelor la 45°

Variante. În timpul efectuării exercițiului precedent, încercați următoarele variante de trimitere a energiei prin palme. Constatați efectele produse de fiecare metodă.

1. Întindeți brațele înainte, fără să atingeți spatele următoarei persoane. Incantați.
2. Întindeți brațele înainte, fără să atingeți spatele următoarei persoane și fără a incanta.
3. Întindeți brațele înainte, atingând ușor spatele următoarei persoane, incantând.
4. Întindeți brațele înainte, atingând ușor spatele următoarei persoane, dar fără să incantați.

5. Acum încercați toate variantele de mai sus, întrebuințând o singură palmă pentru transmiterea energiei. Cealaltă palmă se poate odihni pe genunchi.

Fig. 338
Fluxul energetic prin grupul care formează un cerc

5. Grup așezat în linie dreapta. Trimiterea energiei prin vârfurile degetelor. În acest exercițiu, energia circulă prin brațe și trece de la o persoană la alta prin vârfurile degetelor, mai exact, prin punctele din centrul spiralelor aflate lângă vârfurile degetelor. (Dacă doriți, exercițiul poate fi efectuat și de un grup așezat în cerc; în acest caz, eliminați instrucțiunile pentru persoanele aflate la capătul liniei.)

a. Participanții formează o linie, stând așezați unul lângă celălalt. Dacă grupul este foarte mare, alcătuiți două sau mai multe rânduri. Între indivizi trebuie să existe atât spațiu, încât fiecare să poată atinge comod mâinile vecinilor.

b. După formarea liniei, participanții își țin câteva clipe palmele în Poziția unificării, pentru calmarea minții și unificarea energiilor (fig. 339). Ochii sunt ținuți închiși sau întredeschiși, iar respirația este naturală și liniștită. Se poate incanta „Su".

Fig. 339 Poziția unificării

c. Acum întindeți brațele în lateral și atingeți-vă vârfurile degetelor de cele ale persoanelor vecine (fig. 340 și 341). De fapt, se ating suprafețele spiralate, nu chiar vârfurile degetelor, cu mâna dreaptă deasupra și cea stângă dedesubt. La capătul rândului, persoana din dreapta ridică mâna dreaptă pentru a primi forța Cerului, iar persoana din stânga

coboară mâna stângă pentru a primi forța Pământului. (Prin mâna dreaptă circulă mai puternic un flux de forță a Pământului, de aceea ea, va atrage mai multă forță a Cerului, și invers.) Mențineți această poziție 2-3 minute, respirând natural și incantând dacă doriți, folosind sunetele „Su" ori „A-U-M". Permiteți energiei să curgă în lungul liniei, alimentând fiecare persoană și creând armonie și unitate în grup.

Fig. 340 Atingerea spiralelor vârfurilor degetelor

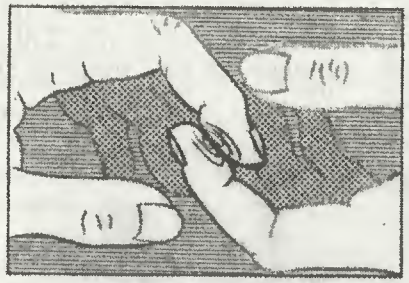


Fig. 341 Atingerea degetelor în punctele spirale

d. Coborâți brațele și relaxați-vă.

Variante. În timp ce practicați exercițiul în linie, încercați următoarele variante:

1. Din timp în timp, schimbați indivizii din capetele liniei, pentru ca fiecare să poată ocupa pozițiile respective.

2. Executați pasul *c* incantând, dar fără a imagina mental fluxul energetic.

3. Executați pasul *c* fără a incanta, dar imaginând mental trecerea fluxului energetic prin toți participanții (fig. 342).

4. Lăsați numai o persoană sau două să incanteze, în timp ce restul tac, golindu-și mintea de orice gând.

5. Lăsați numai o persoană sau două să creeze o imagine mentală, în timp ce restul își golește mintea de gânduri sau se concentrează asupra respirației.

Remarcați efectele produse de fiecare variantă.

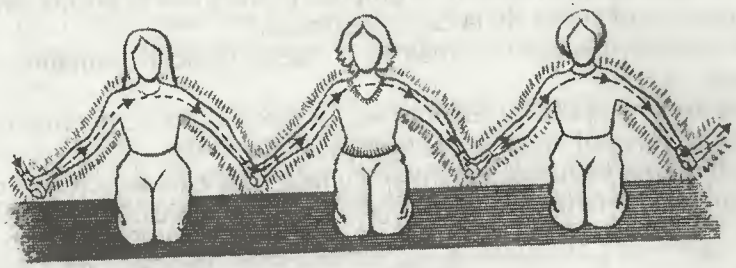


Fig. 342 Imaginea mentală a fluxului energetic prin linie

6. Practicarea vindecării prin energia palmelor de către un grup așezat în formă de spirală. Acest exercițiu întrebuințează energia dezvoltată de executarea unei mișcări în spirală. În funcție de direcția în care este orientat grupul, putem forma o spirală preponderent yin sau preponderent yang, punând mai mult accent pe forța Cerului sau pe cea a Pământului. Dacă grupul este îndreptat cu fața către centrul spiralei, se naște o influență yang, în timp ce orientarea lui către periferie determină o influență preponderent yin.

a. Grupul se așează astfel încât să formeze o spirală; participanții stau în așa fel încât, cu brațele întinse, fiecare să poată ajunge la aproximativ 2 cm de spatele următoarei persoane. Pentru început, adoptați poziția cu fața spre centru, pentru obținerea unui efect yang.

b. Toți încep prin a sta cu mâinile în Poziția unificării, cu ochii închiși sau ușor întredeschiși, respirând natural, timp de 2-3 minute (fig. 343). Grupul poate incanta „Su" ori „A-U-M".

c. Întindeți brațele spre spinarea persoanei din față, poziționându-le în regiunea chakrei inimii (fig. 344). Rămâneți astfel timp de 2-3 minute. Respirați natural și incantați, dacă doriți, permițând energiei să curgă. Grupul poate utiliza vizualizarea mentală a fluxului energetic.

Fig. 343 Poziția unificării

d. Pe rând, fiecare membru al grupului poate trece în poziția din centrul spiralei, apoi în cea de la capătul spiralei.

e. În încheiere, reveniți cu mâinile în Poziția unificării, rămâneți liniștit și relaxați-vă.

Variante. În timpul practicării acestui exercițiu, încercați următoarele variante, observând efectele energetice ale fiecăreia:

1. Toți membrii grupului se întorc cu fața spre exterior, creând o spirală dominată de forța centrifugală (yin, forța Pământului) (fig.345).

Fig. 344 Întinderea brațelor

Fig. 345
Întinderea brațelor în sens opus

2. Încercați să stați în linie și să vă atingeți vârfurile degetelor, ca în exercițiul 5, stând mai întâi cu fața într-un sens, apoi în sensul opus.

3. Așezați un bărbat la capătul unei spirale yang – orientată spre interior –, pentru a adăuga o influență yang suplimentară.

4. Așezați o femeie în centrul spiralei yin – orientată spre exterior –, pentru a obține o forță centrifugală suplimentară.

5. Pentru un flux energetic maxim, în oricare dintre tipurile de spirale, alternați bărbații și femeile.

7. Tratament în grup efectuat asupra unui singur receptor. Atunci când un membru al grupului are nevoie în mod deosebit de energie, întreg grupul poate practica tratamentul prin energia palmelor în folosul persoanei respective. În felul acesta, se efectuează un tratament puternic și focalizat, precum și o creștere generală a nivelului energetic. Atenția poate fi îndreptată asupra unei anumite părți a corpului sau către armonizarea și vitalizarea sistemului luat ca un tot.

Puteți atinge receptorul cu mâinile sau ele pot fi ținute la o mică distanță de corpul acestuia. Încercați să evitați punerea palmelor una peste cealaltă, deoarece ele au tendința de a-și neutraliza reciproc energiile.

Dacă doresc, membrii grupului pot trece pe rând în rolul de receptor, astfel ca, în final, toți să fie revitalizați.

a. Receptorul stă așezat sau întins confortabil. Poate ține mâinile în Poziția unificării, în poală sau pur și simplu relaxate. Donorii, doi sau mai mulți, stau în lateral, cu mâinile în Poziția unificării. Toți respiră natural și liniștit, ținând ochii închiși sau întredeschiși (fig. 346). Dacă doriți, puteți incanta. Receptorul poate incanta sau rămâne tăcut. Acordați câteva momente acestei faze preliminare.

Fig. 346 Pregătirea

Fig. 347 Vindecarea prin energia palmelor aplicată unui singur receptor

b. Donorii folosesc una sau ambele palme, după cum este nevoie. Începeți prin „netezirea" energiei întregului corp, toți împreună, de 2-3 ori.

c. Donorii întind palmele și ating ușor persoana receptoare (sau se opresc la o mică distanță), în mod coordonat, acoperind zonele cheie care necesită tratament în manieră echilibrată și armonioasă (fig. 347). Organele, chakrele, meridianele, punctele, palmele, genunchii și labele picioarelelor sunt câteva dintre regiunile ce pot fi tratate. Donorii trebuie să se coordoneze astfel încât mâinile lor să fie plasate în mod armonios. Continuați 2-3 minute, respirând sincronizat, incantând, dacă doriți. Vizualizarea poate fi, de asemenea, utilă.

d. „Neteziți" din nou energia întregului corp.

e. Îndepărtați palmele, rămâneți câteva clipe în Poziția unificării pentru a unifica energiile, apoi relaxați-vă.

Experimental. Observați efectele suprapunerii palmelor, efectuând următoarele exerciții:

1. Doi dintre donori își suprapun palmele mâinii drepte peste același loc (fig. 348). Remarcați efectul datorat creșterii energiei mâinii drepte.

Fig. 348 *Suprapunerea mâinilor drepte*

Fig. 349 *Suprapunerea mâinii drepte peste mâna stângă*

2. Doi dintre donori își suprapun palmele mâinii stângi peste același loc. Remarcați efectul datorat creșterii energiei mâinii stângi.

3. Acum, suprapuneți mâna dreaptă peste mâna stângă a unui alt donor și constatați efectul neutralizator (fig. 349). (Este posibil să observați uneori un efect pozitiv, iar alteori, negativ.)

8. Tratamentul în grup aplicat unui singur receptor. Trimiterea energiei. În acest exercițiu, donorii nu ating receptorul, ci trimit energie prin palmele aflate la o distanță de câțiva centimetri. Deoarece energia se deplasează cu ușurință prin aer, tipul respectiv de vindecare este

destul de eficient. Practicați-l schimbând rolurile, astfel încât fiecare participant să devină receptorul aflat în grija întregului grup.

a. Receptorul stă în mijloc, iar ceilalți membri ai grupului se așează în cerc, în jurul lui, cu fețele către interior, lăsând atâta spațiu cât să poată întinde brațele spre receptor până la minim 30 cm. (Încercați succesiv distanțele de 30 cm, 60 cm și un metru.)

b. Donorii și receptorul respiră natural și liniștit, eventual, incantând. Începeți prin a ține mâinile în Poziția unificării, având ochii închiși sau întredeschiși (fig. 350). Receptorul poate ține mâinile în Poziția unificării sau în poală.

Fig. 350 *Pregătirea*

c. Donorii întind palmele spre receptor – mai întâi la nivelul inimii – având o respirație naturală și liniștită, incantând, dacă doresc (fig. 351). Permiteți energiei să circule o jumătate de minut, până la un minut. Dacă doriți, puteți vizualiza mental energia curgând prin palme spre receptor pentru ca, apoi, să intre și iasă din sistemul energetic al acestuia. Receptorul se poate relaxa, continuând să respire natural.

d. În continuare, donorii ridică lent mâinile, ținându-le îndreptate spre capul receptorului atât timp cât respiră o dată profund sau incantează. Apoi, pe parcursul unei noi respirații profunde sau a unei incantații, coborâți încet mâinile către baza coloanei vertebrale a receptorului sau înspre partea inferioară a abdomenului. Repetați mișcarea lină, sus-jos, a palmelor vreme de 2-3 minute (fig. 352 și 353).

Fig. 351 *Întinderea mâinilor către inimă*

Fig. 352
Ridicarea mâinilor către cap

Fig. 353
Coborârea mâinilor către baza coloanei vertebrale

e. În final, reveniți cu palmele la nivelul inimii și mențineți-le acolo pentru câteva clipe, timp în care incantați sau respirați liniștit (fig. 354). După aceea, îndepărtați mâinile și relaxați-vă.

Variante

1. Încercați să trimiteți energia spre acele locuri care necesită o îngrijire specială, cum ar fi organele sau chakrele.
2. Cu titlu de experiment, orientați donorii cu fața spre exteriorul cerculuí atunci când trimit energie. Constatați ce simte fiecare. Încheiați, revenind cu fața la receptor și emițând din nou către acesta.

Fig. 354
Readucerea mâinilor la nivelul inimii

Vindecarea de la distanță

După cum am văzut în exercițiul precedent, pentru a trimite energie nu este necesar să atingem receptorul. De fapt, datorită naturii dinamice, fluide a forței electromagnetice, energia vindecătoare poate fi trimisă la distanță. Trimiterea ei nu depinde de distanța la care ne aflăm față de receptor, ci de priceperea cu care o facem. În scopul vindecării prietenilor și a familiei putem face în așa fel ca energia să străbată distanțe oricât de mari – dintr-un capăt în celălalt al orașului, în altă localitate sau chiar de cealaltă parte a lumii. În acest caz, donorul (emițătorul) acționează asemeni un transformator de energie, schimbând direcția sus-jos a fluxului energetic natural într-o direcție orizontală, așa cum se vede în fig. 355.

Fig. 355
Transformarea fluxului energetic în scopul vindecării la distanță

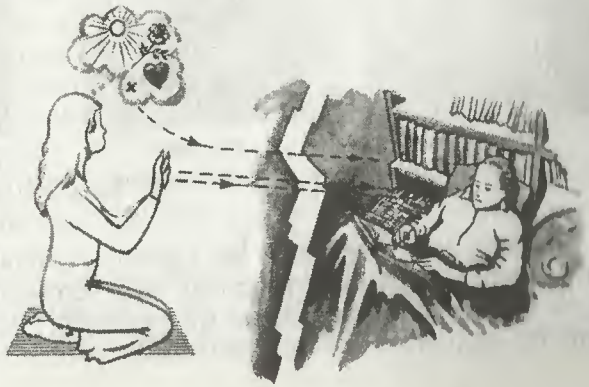


Fig. 356
Trimiterea de energie și imagine mentală pozitivă către o persoană aflată la depărtare

Pentru practicarea vindecării la distanță, executăm etapele pregătitoare obișnuite oricărei ședințe de vindecare prin energia palmelor – purificarea aurei, calmarea minții prin meditație și dezvoltarea capacității de vindecare. În acest exercițiu, pe lângă direcția dată energiei prin palme, extrem de utilă poate fi vizualizarea mentală (fig. 356). Încercați vindecarea la distanță pentru acele rude care trăiesc departe de dvs. și vedeți dacă ele înregistrează rezultate favorabile.

1. Exercițiu de vindecare la distanță. Pentru acest exercițiu, îndreptați-vă cu fața în direcția persoanei – sau a persoanelor – către care doriți să trimiteți forța vindecătoare. Dacă nu cunoașteți poziția lor exactă, îndreptați-vă cu fața spre sud (dacă vă găsiți în emisfera nordică), pentru a beneficia de fluxul energetic ce coboară dinspre polul nord. (Dacă vă aflați în emisfera sudică, stați cu fața spre nord.)

a. Adoptați Seiza sau o altă poziție verticală comodă, respirând natural și liniștit, cu ochii închiși sau întredeschiși. Începeți prin a ține mâinile în Poziția unificării (fig. 357).

Fig. 357
Poziția inițială

Fig. 358
Bătaia din palme

Fig. 359 Pregătirea de prosternare

b. Confom instrucțiunilor din capitolul 4, meditați pentru calmarea minții, practicați bătăile din palme și prosternarea pentru purificarea aurei și dezvoltați capacitatea de vindecare (fig. 358-361). Respirați profund, natural și liniștit și incantați „Su" sau „A-U-M", 2-3 minute.

Fig. 360 Prosternarea

Fig. 361 Generarea capacității de vindecare

Fig. 362 Întinderea brațelor

c. Întindeți palmele în direcția persoanei căreia doriți să-i trimiteți energie. Brațele nu sunt ținute rigid, ci relaxate și la un unghi de 45° (fig. 362). Incantați „Su" sau „A-U-M" sau continuați respirația naturală. Permiteți energiei să curgă prin palme către receptor. Este posibil să sesizați în palme o căldură sau o furnicătură. Puteți crea mental o imagine pozitivă a persoanei respective, vizualizând-o într-o stare de sănătate și fericire (așa cum doriți să devină), nu bolnavă și deprimată. Continuați 2-3 minute sau atât cât doriți.

d. Coborâți mâinile în poală și rămâneți liniștit câteva secunde, apoi, relaxați-vă.

2. Vindecarea la distanță prin intermediul unui grup. Pentru suplimentarea energiei, în continuare, sunt prezentate câteva variante ale acestei metode.

a. Grupul se așează în linie dreaptă, fiecare persoană întinzând mâinile spre spatele persoanei din fața sa (fig. 364 și 365). Individul de la capătul liniei întinde palmele în direcția persoanei care urmează să fie tratată.

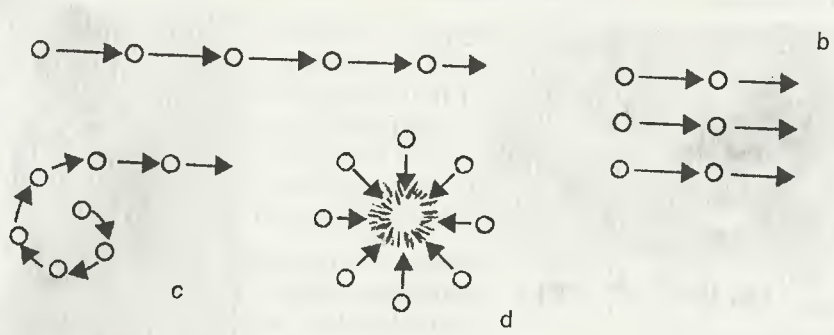


Fig. 363 Diferite poziții pentru vindecarea la distanță practicată în grup
a – Linie dreaptă
b – Mai multe șiruri
c – Spirală
d – Cerc cu imagine proiectată în centru

a. Grupul se așează în linie dreaptă, fiecare persoană întinzând mâinile spre spatele persoanei din fața sa (fig. 364 și 365). Individul de la capătul liniei întinde palmele în direcția persoanei care urmează să fie tratată.

b. Grupul formează unul sau mai multe șiruri. Toți participanții stau orientați cu fața înainte și trimit energie în direcția receptorului.

Fig. 364
Organizare pe mai multe șiruri: Poziția unificării

Fig. 365
Șiruri: întinderea palmelor

c. Grupul formează o spirală, iar persoana de la capătul spiralei proiectează energia în direcția persoanei care trebuie s-o recepteze. Încercați atât o spirală yang cât și una yin, ca în fig. 366.

d. Grupul stă așezat în cerc și fiecare participant trimite energie către imaginea mentală a receptorului vizualizată în mijlocul cercului (fig. 367-369).

Fig. 366
Grup care formează o spirală

Fig. 367
Grup în Poziția unificării

Fig. 368
Grup executând întinderea palmelor spre centru

3. Trimiterea unui câmp protector. Acest exercițiu de vindecare la distanță întrebuințează un cerc yang, orientat deci în sens opus acelor de ceasornic, în scopul creării unei energii protectoare pentru cineva aflat la distanță (fig. 370). Receptorul va simți o influență caldă, fermă. Sistemul lui energetic este fortificat, și-i va permite să depășească ezitările și să reziste problemelor.

Fig. 369 Grup mare așezat în cerc

a. Stați cu fața în direcția persoanei căreia doriți să-i trimiteți o energie protectoare, vindecătoare. Începeți cu mâinile în Poziția unificării, meditați pentru calmarea minții purificați-vă aura și dezvoltați-vă capacitatea de vindecare (fig. 371). Respirația este naturală și profundă.

Fig. 370
Trimiterea unui câmp protector prin mișcări circulare ale mâinilor

– Linia continuă marchează direcția din punctul de vedere al unui observator exterior
– Linia întreruptă marchează direcția din punctul de vedere al celui care execută mișcarea

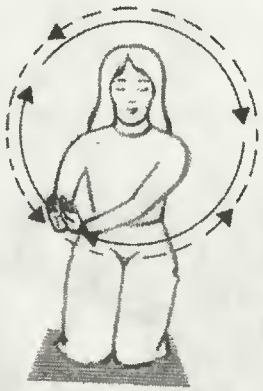


Fig. 371 Poziția inițială

b. În continuare, țineți mâinile în Poziția concentrării – care a fost descrisă în capitolul 3 – cu mâinile în poală, degetul mare și cel arătător de la mâna dreaptă atingând vârful degetului mare și pe cel al arătătorului de la mâna stângă, restul degetelor fiind îndoite. În această poziție, întindeți brațele în direcția receptorului (fig. 372).

Fig. 372 Întinderea mâinilor aflate în Poziția concentrării

Fig. 373 Mișcarea mâinilor în cercuri largi

c. Începeți acum să trimiteți energie vindecătoare la distanță, păstrând în legătură cu persoana respectivă o imagine mentală pozitivă, incantând „Su" sau „A-U-M". Între timp, mișcați mâinile lent descriind, în sensul invers acelor de ceasornic, un cerc mare, ca și cum ați trasa o linie protectoare în jurul persoanei (fig. 373). Incantați de cel puțin trei ori, descriind un cerc la fiecare nouă incantație.

d. Coborâți mâinile și relaxați-vă, păstrând încă pentru câteva momente imaginea mentală pozitivă.

4. Vindecarea la distanță pentru o persoană care își dorește o reușită. Acest exercițiu folosește spirala contractantă pentru o persoană aflată la distanță, ajutând-o să se concentreze și să-și unifice energiile, crescându-i capacitatea de a depăși dificultățile și de a-și atinge țelurile.

a. Stați cu fața în direcția persoanei care are nevoie de ajutor (fig. 375). Începeți cu mâinile în Poziția unificării, meditați pentru calmarea mentalului, purificați-vă aura și dezvoltați-vă capacitatea de vindecare, respirând natural și profund.

b. Întindeți palmele în direcția persoanei căreia doriți să-i trimiteți focalizat această energie vindecătoare. Îndepărtați-le puțin, pentru a putea descrie cu fiecare mână o spirală mare către interior (fig. 376).

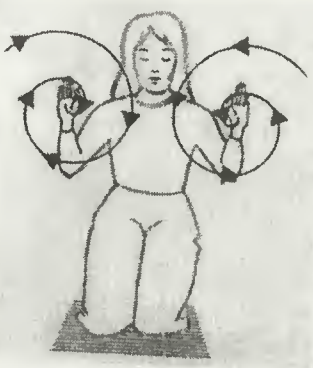


Fig. 374 Mișcările spirale efectuate în timpul energizării de la distanță

Fig. 375 Poziția inițială

Fig. 376 Descrierea spiralei mari

Fig. 377 Contractarea spiralei

c. Descrieți, pentru început, o buclă spirală mare, după care buclele descrise sunt tot mai mici și spirala se contractă. Când ajungeți în centrul spiralei, fiecare mână va fi puțin în lateral, după cum se vede în fig. 377. În timp ce descrieți spirala, incantați „Su" sau „A-U-M", în timp ce răsuflați prelung.

d. Când ați terminat de executat spirala, bateți o dată din palme, sec și puternic (fig. 378). Se obține în acest fel o „scânteie" de energie cu rol de impuls.

e. Repetați spirala de 3-5 ori, incantând prelung în timpul mișcării, și încheind de fiecare dată printr-o bătaie din palme.

f. Coborâți palmele în poală, rămâneți liniștit câteva momente și relaxați-vă.

Exemplele prezentate în acest capitol sunt exerciții de bază pentru folosirea vindecării prin energia palmelor în grup, individual și de la distanță în folosul prietenilor și al celor din familie. Ele oferă nenumărate posibilități practice și de studiu și pot sta la baza unor noi exerciții în scopul îmbunătățirii sănătății și pentru fericirea celor dragi.

Fig. 378 Bătaia din palme

12. Studiul aprofundat

Vindecarea prin energia palmelor ne poate îmbogăți viața de zi cu zi, atât ca metodă în sine, cât și ca un mijloc de studiu și autodezvoltare. În vreme ce continuăm permanent să folosim cele mai simple principii ale vindecării prin energia palmelor, există multe alte lucruri pe care le putem face pentru a ne îmbunătăți practica și pentru a ne crește capacitatea de înțelegere.

1. Observarea oamenilor și a naturii. Prin observarea atentă a oamenilor și a naturii, ne putem îmbogăți cunoștințele despre energie și modul ei de deplasare. Priviți creșterea plantelor, ploaia și vântul, norii și vremea, soarele și stelele. Vedeți cât de multe dintre mișcări sunt în spirală sau circulare, unele fiind orientate preponderent pe direcția sus-jos, iar altele, preponderent stânga-dreapta. Remarcați cum diferite elemente din natură interacționează și se influențează reciproc și fiți conștienți că la baza tuturor fenomenelor se află energia în mișcare.

În mod similar, observați fluxul energetic la oameni. Există anumite șabloane energetice care se află la baza modului nostru de a ne mișca, vorbi, exprima, hrăni, de a lua decizii și așa mai departe. Aceste șabloane energetice sunt foarte asemănătoare celor pe care le vedem în natură. Pe măsură ce ne îmbunătățim capacitatea de a observa energia, ne îmbunătățim și potențialul de practicanți ai vindecării prin energia palmelor.

2. Observați vindecarea „automată" prin energia palmelor. Este interesant de observat vindecarea prin energia palmelor practicată automat, instinctiv aproape constant, fără a ne gândi la ea. Încercați să înțelegeți următoarele:

• Rezemarea pe cotul drept dovedește o slăbiciune a plămânului drept, ca și a emisferei celebrale drepte.

• Dacă stăm așezați picior peste picior, cel aflat deasupra este mai slab.

• Împreunarea palmelor sau încleștarea lor indică dorința de echilibru, securitate și nevoia de a armoniza yin și yang.

• Încrucișarea brațelor arată nevoia de apărare și securitate.

• Frecarea nasului pentru îndepărtarea excesului de energie yin dovedește slăbiciune, exces de yin în inimă.

• Ciocănirea sau frecarea frunții pentru eliminarea energiei yin indică extinderea excesivă a creierului.

• Rotirea capului în jurul gâtului reprezintă încercarea de a disipa energia stagnantă.

• Ciocănirea sau frecarea spatelui sau a părților laterale ale corpului are rolul de a dispersa energia stagnantă. (Consemnați punctele exacte.)

• Ciocănirea degetelor de la mâini sau de la picioare are drept scop redirecționarea excesului de flux energetic yin spre periferie.

• Legănarea unor zone centrale ale corpului, de exemplu legănarea genunchilor, constituie o încercare de a redirecționa spre centru excesul de energie yang.

• Frecarea obrajilor se face în scopul de a îndepărta excesul de energie yin provenind din plămâni.

• Un umăr mai ridicat decât celălalt indică extinderea plămânului din partea respectivă.

• Mâinile plasate pe șolduri constituie o încercare de a stabiliza fluxul energetic descendent, pentru a obține un plus de încredere.

În felul acesta, fiecare mod de a ne manifesta și fiecare tic dovedește existența unui tip anume de flux energetic, iar multe dintre ele implică utilizarea automată a mâinilor în scopul echilibrării. Conștientizându-le, ne sporim înțelegerea asupra felului cum lucrează energia.

3. Studiul și autodezvoltarea. Cele mai bune rezultate în vindecarea prin energia palmelor se obțin atunci când deținem o bună condiție la toate nivelurile – fizic, mental și spiritual. Trebuie să acordăm atenție și grijă în mod permanent regimului alimentar, ca și modului de viață și să continuăm să citim, să studiem și să exersăm în mai multe moduri:

• Începeți și perseverați în a păstra o dietă corectă, după modelul celei din carte. Nu uitați de exercițiile fizice și obiceiurile sănătoase.

• Familiarizați-vă cu efectele yin și yang, pentru a înțelege toate aspectele vieții noastre și practicile de vindecare.

• Studiați anatomia și fiziologia. Învățați localizarea și funcționarea principalelor organe, glande, mușchi, nervi și sisteme ale corpului.

• Învățați teoria medicinii orientale – meridianele, punctele, fluxul ki și Teoria celor Cinci Transformări.

• Dezvoltarea mentală și spirituală, alături de dezvoltarea emoțională, se poate face prin meditație, religie, studiu sau autoreflectare.

4. Adaptarea vindecării prin energia palmelor la necesitățile individuale. Așa cum energia are o natură schimbătoare și este într-o veșnică mișcare, vindecarea prin energia palmelor este o metodă flexibilă, neîngrădită de reguli stricte. Ea se modifică simultan cu nevoile donorului și ale receptorului, odată cu starea meteo și cu circumstanțele, tot așa cum necesitățile noastre sunt mereu altele în funcție de ceea ce am mâncat, vorbit sau am făcut.

Principiile și exercițiile din această carte au fost prezentate cu intenția de a oferi elementele fundamentale și de a facilita înțelegerea vindecării prin energia palmelor, astfel încât ea să poată fi utilizată în mod curent. Prin antrenament și prin respectarea unui mod de viață integrat în natură, noi înșine ne sincronizăm cu energia noastră și cu cea a altor oameni. Practica vindecării prin energia palmelor devine intuitivă, flexibilă și adecvată condițiilor individuale.

Poate că exercițiile din primele capitole v-au părut extrem de simple, totuși ele sunt rodul efortului multor ani de practică. Mulți dintre practicanți le consideră atât de importante, încât nu mai utilizează nici una dintre variantele mai complexe. Pe de altă parte, alții doresc să folosească fiecare metodă opțională prezentată, ba chiar încearcă să găsească variante noi. În sfârșit, alții întrebuințează principiile vindecării prin energia palmelor pentru a crea propriile lor variante și exerciții.

Măsura în care intenționați să includeți vindecarea prin energia palmelor în viața dvs. reprezintă o opțiune strict personală. Fie că o veți face pentru autovindecare, autodezvoltare, pentru conștientizarea energiei sau în beneficiul familiei și a prietenilor – important este că ea există și o puteți folosi, și sperăm că o veți face sănătos și fericit mulți ani de acum înainte. Vindecarea prin energia palmelor reprezintă una dintre modalitățile prin care ne putem conecta la *adevărații* noștri tămăduitori – energiile care ne vin de la soare, lună, stele, pământ, de la forțele naturii sau de la Dumnezeu, care ne hrănesc și ne sprijină toată viața.

Bibliografie recomandată

Cititorii pot contacta Fundația Kushi pentru recomandări privind alte cărți despre macrobiotică și vindecare, ca și în privința profesorilor autorizați din întreaga lume. Adresa este:

The Kushi Foundation
PO Box 1100
Brookline, MA 02147
617–738–0045

Grad, Bernard. „Healing by the Laying of Hands: A Review of Experiments." *Ways of Health.* New York and London: Harcourt Brace Jovanovich, 1979.

Krieger, Doloress, R.N.Ph.D. „High-Order Emergence of the Self During Therapeutic Touch." *The American Theosophist* (May 1984).

— *The Therapeutic Touch: How to Use Your Hands to Help or to Heal.* New Jersey: Prentic-Hall, Inc., 1979.

Kunz, Dora and Erik Peper. „Fields and Their Clinical Implications." *The American Theosophist* (1982)

Kushi, Aveline and Michio. *Macrobiotic Pregnancy and Care of the Newborn.* Edited by Edward and Wendy Esko. Tokyo and New York: Japan Publications, Inc., 1984

Kushi, Michio. *The Book of Do-In: Exercises for Physical and Spiritual Development.* Tokyo and New York: Japan Publications, Inc.,1979.

— *The Book of Macrobiotics: The Universal Way of Health, Happiness and Peace.* Tokyo and New York: Japan Publications, Inc.,1986 (Rev.ed.)

— *How to See Your Health: The Book of Oriental Diagnosis.* Tokyo and New York: Japan Publications, Inc.,1980.

Kushi, Michio and Aveline, with Alex Jack. *Macrobiotic Diet.* Tokyo and New York: Japan Publications, Inc.,1985.

Mann, Felix. *Acupuncture.* Vintage Books, 1973

Ray, Barbara, Ph.D. *The Reiki Factor.* New York: Exposition Press, 1983

Tompkins, Peter and Christopher Bird. *The Secret Life of Plants.* New York: Harper & Row, 1973.

The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine. Translated by Ilza Veith. Berkley: University of California Press, 1944.

quakeri 15

receptarea forței Cerului 55
receptarea forței Pământului 56
receptarea forțelor Pământului și Cerului 56
Reich, Wilhelm 15
Reiki, 15
relații cap-corp 121
relații între organe 117
relaxare 153, 184
respirație 56, 152, 172
respirație completă 57
respirație naturală 56
respirație yang 58, 159
respirație yin 57, 158
revitalizare 186
rinichi 193
rolul energiilor ying și yang în vindecarea prin energia palmelor 23
rolul vindecării prin energia palmelor 17

shiatsu 40, 173, 210
sinusuri 202
sistem circulator 172, 180
sistem de reproducere 172
sistem digestiv 172, 175, 177
sistem excretor 172
sistem imunitar 172, 181
sistem nervos 172, 177
sistem respirator 172, 175
spirale 36, 48, 165-171, 173
stabilizare 86
stres 63
sunete 59, 147, 150, 173
sunete pentru anumite organe 150
sunete pentru fortificarea corpului 149

ședință de vindecare 63

tanasue-no-michi 11
te-ate 11
tibetani 12
tratament simplu al chakrelor 99
tratare chakre din poziție frontală 107
trimitere energie 224
tsubo 38

urechi 199

vindecare „automată" 236
vindecare prin energia palmelor (ce este?) 11
vindecare de la distanță 47, 227
vindecare la distanță prin intermediul grupului 229
vindecare pentru o persoană care își dorește o reușită 233
vizualizare 71

Yamamoto, Shizuko 8
ying și yang 17, 20, 23-25, 150, 161, 237
yoga 12, 40

Biblioteca Județeană Buzău

COLECȚIA INTERZONE

AU APĂRUT:

1. SHIATSU *de Tokujiro Namikoshi*

2. BIORITMURI *de Dan Dumitrescu*

3. KUNG FU – PELERINUL TAOIST *de Deng Ming-Dao*

Este istoria fascinantă și stimulatoare a unui erou contemporan – Kwan Saihung, maestru taoist. Bogată în culoarea locală și detalii despre China anilor '30, această poveste adevărată dezvăluie secretele străvechi ale instruirii taoiste. Născut într-o familie bogată, dintr-o provincie îndepărtată, Kwan Sai-hung a ignorat dezaprobarea părinților și a început, la vârsta de 9 ani, educația în disciplinele taoiste de alchimie internă, botanică, meditație, arte marțiale, medicină, muzică, poezie și sacrul Tao Te Ching. KUNG FU – PELERINUL TAOIST descrie regimul său riguros de viață, ca și hotărârea tânărului de a abandona studiile pentru a lupta împotriva japonezilor, urmată de revenirea lui și de cei doi ani petrecuți într-un labirint subteran, în scopul aflării celor mai profunde taine ale taoismului.

4. ÎNTREBĂRI PENTRU UN MAESTRU DE ZEN *de Taisen Deshimaru*

Cuprinde dialoguri ale maestrului Deshimaru cu discipolii săi, purtate în cursul sesiunilor de practică zazen. Cititorul poate găsi aici, cu siguranță, răspunsuri cu privire la practică și la semnificația profundă a zenului.

Zenul este transmisia exactă a practicii zazen. Este practica posturii și respirației corecte, cu corpul și mintea unificate, abandonând, astfel, orice idee sau spirit de căutare ori de profit personal, detașat de complicațiile minții egoiste. Zazenul se adresează tuturor, fără deosebire de vârstă, sex sau inteligență. Practicat cu regularitate urmând învățătura maeștrilor autentici ai transmisiei, el conduce la transformarea radicală a viziunii noastre asupra lumii și aduce fericirea profundă în viața cotidiană.

5. VINDECAREA TRAUMELOR EMOȚIONALE PRIN HOMEOPATIE *de Peter Chappell*

Aceasta este prima carte care furnizează un ghid aprofundat asupra utilizării homeopatiei pentru vindecarea traumelor emoționale. Lucrarea oferă:

- informații referitoare la traumele emoționale potențiale, de la probleme de familie până la crime
- explicații ale problemelor comportamentale, viciilor și bolilor care pot fi – cauzate de traume emoționale
- o ghidare lipsită de pericole și eficientă pentru autotratament.

VOR APĂREA:

EXPLORAREA VISURILOR *de Strephon Kaplan-Williams*

De la începuturile existenței ființei umane pe Pământ, oamenii au fost fascinați și intrigați de ceea ce se petrece în timpul somnului. Cartea de față expune:

- cele mai eficiente metode de explorare a visurilor
- principalele tipuri de visuri
- modul în care explorarea visurilor poate îmbunătăți relațiile interumane și viața interioară
- motivele pentru care visurile au rol vindecător

Explorarea visurilor se face pe 4 niveluri:

» reamintirea visurilor și folosirea lor pentru schimbarea vieții
» transformarea din observator în participant activ în vis
» descoperirea propriei înțelepciuni interioare și experienței transcedentale
» realizarea de modificări majore în propria viață

Cartea conține informații complete pentru fiecare nivel.

AUTOVINDECARE PRIN TRATAMENTE NATURISTE *de Aurelian Cîrjeu Gogan*

Scopul acestei lucrări este de a face cunoscute cititorilor principiile și metodele naturiste de diagnosticare, profilaxie, vindecare și mai ales autovindecare, de a clarifica și preciza adevăratele cauze ale îmbolnăvirilor, de a evidenția rolul și valoarea alimentației în păstrarea și recâștigarea sănătății, de a reliefa importanța compatibilității dintre pacient și terapeut, dintre pacient și procedurile naturiste aplicate, precum și de a aprecia condițiile și principiile ce trebuie respectate de fiecare pacient sau individ sănătos – de preferat în permanență, dar imperios necesare în perioada utilizării terapiilor naturiste:

- dezintoxicarea preliminară a organismului
- evitarea și înlăturarea constipațiilor
- regulile și metodele de alimentare
- dorința puternică de însănătoșire
- împletirea armonioasă a unor activități specifice naturii umane: munca, odihna, somnul, credința, elevarea sentimentelor, controlarea gândurilor
- respectarea legilor naturale sau divine și utilizarea efectelor benefice ale elementelor naturale: aer, apă, soare, pământ
- participarea efectivă a pacientului la procesul de vindecare
- necesitatea relaxărilor și a autosugestiilor imaginative conștiente
- participarea efectivă a pacientului la procesul de vindecare
- încrederea în sine însuși, în terapeut și în procedurile naturiste aplicate

În curând la Editura Teora

AVEȚI CAPACITĂȚI PARANORMALE?

de Hans Eysenck și Carl Sargent

Unii oameni susțin că au puteri psihice extraordinare și au fost în stare să facă demonstrații uimitoare în cadrul unor experimente controlate riguros științific. Aveți și dumneavoastră asemenea puteri? Hans Eysenck, profesor emerit de parapsihologie la Universitatea din Londra, și Carl Sargent, doctor în parapsihologie la Universitatea din Cambridge, au pus la punct un set de 30 de teste, jocuri și experimente care să permită măsurarea, explorarea și dezvoltarea capacităților dumneavoastră psihice.

- Principiile ce stau la baza testării percepțiilor extrasenzoriale (PES)
- Dezvoltarea și stimularea PES
- Testarea PES cu ajutorul imaginilor
- Capacități psihice deosebite în timpul viselor
- Testarea PES în zona crepusculară
- Testarea capacității de premoniție
- Psihologia manifestărilor psihice

Feng shui și arta culorilor

de Sarah Rossbach și Lin Yun

Cartea de față, aparținând unor autori binecunoscuți pentru introducerea în Occident a artei chinezești feng shui reprezintă un ghid ilustrat privind utilizarea culorii în toate aspectele vieții: locuință, grădină, îmbrăcăminte, hrană, mediu înconjurător, sănătate și ghicit. În acestă carte cititorul nu va găsi numai răspunsuri la cele mai simple întrebări legate de culoare – ce culoare să aleagă pentru o nouă canapea, ce culoare să îmbrace atunci când participă la un interviu în vederea obținerii unei slujbe sau atunci când merge la doctor, la o întâlnire sentimentală ori de afaceri – ci și reguli privitoare la o viață echilibrată și armonioasă, bazată pe principiile filosofiei taoiste.

În seria Paranormal a Editurii Teora

AU APĂRUT:

1. **Viața după pragul morții** – Eugen Celan
2. **Războiul parapsihologic** – Eugen Celan
3. **Provocările paranormalului** – Eugen Celan
4. **Fenomene parapsihologice** – I. Mămulaș și C. Bianu
5. **Telepatia** – Eugen Celan
6. **Enciclopedia științelor oculte**
7. **Psihokinezia** – Ioan Mămulaș
8. **Biocâmp și bioradiații** – Eugen Celan
9. **Reiki** – Dumitru Hristenco
10. **OZN și arta războiului** – G. Constantinescu
11. **Radiestezia** – Dumitru Hristenco
12. **Astrologia practică vol. 1** – Adrian Cotrobescu
13. **Parapsihologia și timpul** – Ioan Mămulaș
14. **Întâlniri de gradul 4** – Dan D. Farcaș
15. **OZN – Afacerea UMMO** – Renaud Marhic
16. **Terra – provocarea necunoscutului** – G. Constantinescu
17. **Astrologia practică vol. 2** – Adrian Cotrobescu
18. **Elemente de chiromanție modernă** – Lori Reid

VOR APĂREA:

Aveți capacități paranormale? – H. Eysenck, C. Sargent
Astrologia natală – Alexandru Nicolici
Feng Shui și arta culorilor – S. Rossbach, L. Yun

În seria SF a Editurii Teora

AU APĂRUT:

1. **Zeii înșiși** – Isaac Asimov
2. **Soarele gol** – Isaac Asimov
3. **Pulbere de stele** – Isaac Asimov
4. **Curenții spațiului** – Isaac Asimov
5. **Star Trek** – Alan Dean Foster
6. **Eu, Robotul** – Isaac Asimov
7. **O piatră pe cer** – Isaac Asimov
8. **Sfârșitul eternității** – Isaac Asimov
9. **Drumul iadului** – Roger Zelazny
10. **Căderea nopții** – I. Asimov și R. Silverberg
11. **Băiețelul cel urât** – I. Asimov și R. Silverberg
12. **Conexiunea PSI** – Joe Haldeman
13. **Povestiri cu roboți** – Isaac Asimov
14. **Omul pozitronic** – I. Asimov și R. Silverberg
15. **Roboții de pe Aurora** – Isaac Asimov
16. **Lumea de dincolo de timp** – Larry Niven
17. **Vântul schimbării** – Isaac Asimov
18. **Carantina** – Greg Egan
19. **Roboții și Imperiul** – Isaac Asimov
20. **Distres** – Greg Egan

VOR APĂREA:

Călătorie fantastică – Isaac Asimov
Lumea inelară – Larry Niven

FONDUL TEHNIC